Mga Halaman-Kahangahangang Pampagaling

Ni Herminia de Guzman-Ladion

ANG MAY-AKDA

Si Herminia de Guzman-Ladion, R.N., A.R.P.T., P.T.R.P., ay naglelektura tungkol sa likas na panlunas sa mga paaralan at iba't-ibang tagapakinig, mula sa pulutong na propesyonal hanggang sa mga samahang sibiko at pambayan. Nagturo siya ng kurso tungkol sa likas na panlunas sa The International Institute of Health, Philippine Union College, Silang, Cavite. Nakagamit na siya ng ilang halamang-gamot na binabanggit sa aklat na ito sa kanyang sambahayan at mga kaibigan.

Si Mrs. Ladion ang may-akda sa aklat ng hydrotherapy na labis na ipinagbubunyi, ang *Tubig, ang Kahangahangang Pampagaling*. Pinagsama niya ang ilang panlunas sa pamamagitan ng tubig at halamang-gamot sa aklat na yaon sa kasalukuyang gawaing ito.

Bukod sa pagsusulat at paglelektura tungkol sa likas na panlunas, isinasagawa ni Mrs. Ladion kung ano ang kanyang itinuturo bilang punong physical therapist at tagapangulo sa Physical Therapy Department sa Manila Sanitarium and Hospital. Siya rin ay guro sa klinika ng School of Nursing ng Philippine Union College.

Lisensiyado siya upang makapanggamot kapwa sa Pilipinas gayon din sa California, U.S.A., bilang isang nars at physical therapist. Natamo niya ang puspusang pagsasanay sa School of Physical Therapy sa Loma Linda University sa California kung saan tumanggap siya ng kaloob na iskolarship mula sa Johnson Foundation sa panahon ng taon ng kanyang pagtatapos.

Si Mrs. Ladion ay kumatawan din sa Pilipinas sa iba't-ibang pulong propesyonal sa Singapore at Australia.

Mga Halaman–Kahangahangang Pampagaling

Gabay sa Mabisang Paggamit ng mga Halamang Gamot

Ni Herminia de Guzman-Ladion,
R.N., A.R.P.T., P.T.R.P.

Nilathala at nilimbag
ng Philippine Publishing House
Manila, Philippines

PAUNANG SALITA

Ang pagbalik sa likas na pampagaling, ang paggamit ng mga gamot na organiko, ang siyang kailangan ng ating panahon. Mataas ang halaga ng mga gamot. Hindi rin tiyak na may mabibili sa lahat ng panahon. Kailangan natin ang mga praktikal na lunas sa ating mga karaniwang karamdaman. Kailangan nating muling matuklasan ang nagpapagaling na mga elemento sa kalikasan.

Ang mga mananaliksik sa National Institute of Science and Technology (NIST), sa Philippine Council for Health Research and Development (PCHRD), at sa Pamantasan ng Pilipinas ay napatunayan na ang bisa ng mga halamang gamot. Sila ngayon ay bumubuo ng isang panukala para sa pang-masang paggawa at pamamahagi ng mga halamang ito sa lalong pinagbuting anyo. Gayon pa man, ang mga halamang ito ay may gayon ding bisa sa kanilang likas na anyo mula sa taniman o mga likod-bahay na bakuran. Ang mga dahon at bulaklak ay maaaring pakuluan; at makagagawa ng mga panapal mula sa mga ugat at balat ng puno.

Ang paggamit ng tubig ay mapag-iibayo ang nagpapagaling na bisa ng mga halaman. Ito ay maaaring gawin sa loob ng tahanan, na ginagamit ang anumang mga payak na bagay na maaaring gamitin. Samantalang maaari kayong makabili ng halamang-gamot na kailangan mula sa mga "botika sa tabing daan" tulad ng mga nasa labas ng simbahan ng Quiapo, kailangan din ninyong malaman ang tiyak na halamang gagamitin para sa inyong taglay na karamdaman.

Para sa higit na mabuting bunga, sunding mataman ang mga tagubilin sa aklat na ito. Pagsamahin ang halaman at tubig. (Kung kayo ay mayroong sipi ng isa ko pang aklat, *Tubig, ang Kahangahangang Pampagaling,* ay lalong mabuti.) Ito ang payak at mura, ngunit mabisang paraan upang malunasan ang mga karaniwang kapansanan at mahadlangan ang mga lalo pang malubhang ibubunga.

Ang mga karamdamang nakatala sa aklat na ito ay yaong mga simple at walang kumplikasyon. Hindi tinitiyak ng may-akda ang ganap at lubusang paggaling ng karamdaman pagkatapos na gumamit ng tubig (hydrotherapy) at mga halamang gamot. Ito ay mga mungkahing lunas na napatunayang mabisa. Gayon pa man, ang mga kumplikasyon at mga tiyak na kalagayan na hindi pa nasusumpungan sa kasalukuyang kaalaman ukol sa mga halamang gamot ay hindi maipagwawalang-bahala. Ang mga kumplikasyon ay maiiwasan kung ang mga paraan at mga tagubilin ay maingat na sinusunod.

Herminia de Guzman-Ladion

MGA PAGKILALA

Nais kong pagkalooban ng pagkilala ang mga sumusunod sa kanilang kahangahangang tulong sa pagsulat ko ng aklat na ito:

Ang Dios, sa pagbibigay sa akin ng lakas, karunungan, at pananaw upang maisulat ang aklat na ito;

Ang aking pamilya, tangi na ang aking asawa, si Dr. Samuel A. Ladion, at ang aking ina, si Gng. Monica de Guzman, na nagbigay ng lakas ng loob, inspirasyon at tulong sa akin; at ang aming mga anak—si LaVerne, Marjorie, at si Winston na tumulong sa akin sa pangangalap ng mga kagamitan at mga reperensya ukol sa mga halamang gamot;

Si Bb. Antonia Macawili, laybraryan ng Manila Sanitarium and Hospital, sa kanyang paggugol ng panahon sa paghahanap ng mga kagamitan ukol sa mga halamang gamot sa aklatan ng pagamutan at pagpapahiram sa akin ng mga ito sa buong panahon ng aking pangangailangan;

Si Reuben A. Pagaduan para sa mga larawan ng mga halamang gamot;

Si Pastor Mars Sigue at ang kanyang mga kasamang manggagawa na sumubok sa mga pamamaraan ng halamang gamot at haydroterapi sa mga naninirahan sa Puting Kahoy, Carmen, Casilly at iba pang mga nayon ng Silang, Cavite;

Si Lucy Habagat, sa pagmamakinilya ng mga pangwakas na mga sinulat-kamay;

At ang lahat ng iba pa, na sa iba't ibang paraan ay tumulong sa akin sa paghahanda ng aklat na ito.

Herminia de Guzman-Ladion

MGA NILALAMAN

Paunang Salita	7
Mga Pagkilala	8
Bago Ka Gumawa ng Anumang Bagay	10
Lunas sa mga Karaniwang Karamdaman	12
Mga Paraan ng Haydroterapi	46
Mga Halamang Gamot	61
Kalikasan—ang Manggagamot ng Dios	135
Ang Biblia sa mga Halaman	137
Mga Reperensya	138
Mga Pakahulugan	140
Mga Talaan	142

BAGO KA GUMAWA NG ANUMANG BAGAY

Sa bawat karamdamang nakatala sa aklat na ito ay may ilang mungkahing lunas na gumagamit ng halamang gamot at tubig upang makapagpagaling o dili kaya ay makapagbigay ginhawa sa pagdaramdam.

Bawat nakatala sa panglunas ng tubig ay dapat na karaniwang gawin sa may karamdaman, maliban na isa lamang sa dalawang paraan ang iminumungkahi.

Ang mga paraan sa paggamit ng tubig na panlunas ay hindi nakatala sa ilalim ng karamdaman. Sa halip ang lahat ng paraan sa paggamit ng tubig ay pinagsama sa pahina 46 hanggang 60.

Halimbawa, ang pagbabanyos sa may lagnat ay iminumungkahi sa paglunas ng bulutong-tubig sa pahina 18. Ngunit ang paraan ay hindi nakatala roon. Sa halip noon, ang mga tiyak na paraan ng pagbabanyos sa may lagnat ay nakatala sa pahina 46.

Ukol sa mga lunas na nangangailangan ng mga halaman, sundin ang mga sumusunod na pangkalahatang tagubilin:

1. Gumamit lamang ng isang halamang gamot sa bawat pagkakataon. Sa paggamot ng karamdaman, gumamit ng isang halaman lamang—bagaman may iminumungkahing higit pa sa isa.

2. Gumamit lamang ng mga lutuang yari sa putik o kaya'y yaong mga hindi kinakalawang. Kung ang panlunas ay nangangailangan ng pagpapakulo ng anumang halamang gamot—maging dahon, bulaklak o balat kaya—huwag pakuluan sa lutuang yari sa aluminyo. Ang aluminyo ay may ibang reaksyong kemikal sa mga elementong nasa halaman.

3. Huwag tatakpan ang mga lutuan kapag nagpapakulo upang makasingaw ang mga hindi nararapat na toksin kung mayroon man.

4. Magpakulo lamang ng kailangan sa loob ng isang araw. Ang bisa ng ganitong uri ng lunas ay tumatagal lamang sa loob ng 8 hanggang 12 oras pagkatapos pakuluan.

5. Inumin ng malamig o mainit, pagkatapos na salain.

6. Hugasang mabuti ang anumang dahon, balat, bulaklak, at ugat bago pakuluan o kaya'y bago gamiting pantapal.

7. Huwag magpakulo ng pinagsamang dalawa o higit pang halaman, malibang itinatagubilin ito.

8. Maingat na sundin ang mga tagubilin, lalo na ang mga sukat o dosis.

9. May ilang madaling kapitan ng "allergy" mula sa mga dahon at halaman. Kung may mga palatandaan ng "allergy" sa panahon at pagkatapos ng paggamot, ITIGIL ito kapagdaka, at hugasang mabuti ng tubig ang bahaging apektado. Ang mga palatandaan ng "allergy" ay: Sumisidhing pangangati at pamamaga, pagkalula at pagsusuka, pagkahilo at pananakit ng ulo. Magpatingin agad sa manggagamot kung ang mga palatandaan ay nagpapatuloy.

10. Ang mga taong may "allergy" sa ilang mga halamang gamot ay hindi pinapayuhan na gumamit ng mga ito. Maipagpapatuloy nila ang paggamit ng panlunas na tubig.

11. Sunding mabuti ang mga tagubilin sa paggamit ng mga panlunas na tubig. Ang mga ito ay para lamang sa mga payak na karamdaman na walang kumplikasyon. Pagkaraan ng 3 hanggang 4 na araw na paggamot na walang bisa at patuloy na paglubha ng mga palatandaan, ITIGIL ang paggamot at magpatingin sa doktor.

Ang mga tagubilin sa bawat mungkahing lunas na ginagamitan ng halamang gamot ay pinangungunahan ng ganitong pananda (●) o kaya'y (□). Ang una ay nagsasabi kung paanong ihahanda ang gamot at ang ikalawa ay kung paanong gagamitin ito.

hika

Ang hika ay karamdaman ng tubong daanan ng hininga. Ang mga palatandaan nito ay paninikip ng dibdib, pangangapos ng hininga, at pag-ubo.

Paggamot ng Tubig

1. Pomento sa dibdib, 2 ulit sa loob ng isang araw. Tingnan ang pahina 55 para sa paraan.
2. Lumanghap ng singaw, 2 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 58.
3. Mag-ehersisyo sa paghinga sa loob ng 10 hanggang 15 minuto kung walang atake ng karamdaman, 4 na ulit maghapon.

Ehersisyo sa Paghinga

Umupo nang naka-relaks sa isang luklukan, na may unan ang likod.

Huminga ng paloob sa pamamagitan ng ilong. Ibuka nang kaunting pabilog ang mga labi at bumuga nang tila bumubuga sa pamamagitan ng isang istro. Bumuga ng dalawang ulit pagkatapos na huminga nang paloob. Utay-utay na dagdagan ang pagbuga.

Magrelaks pagkatapos bumuga at huminga ng karaniwan nang tatlo hanggang apat na ulit, bago ulitin ang paraan sa itaas. Maaari itong gawin sa umaga pagkagising o kaya ay sa gabi bago matulog. Maaari rin itong gawin kapag kinakapos ng hininga samantalang gumagawa ng ibang gawain.

Paggamot ng Halaman

1. Talumpunay
- Magbilot ng 2 tuyong dahon.
- ☐ Sindihan ang kabilang dulo at hititin na parang sigarilyo tuwing ika-6 na oras.

2. Kalatsutsi
- Magbilot ng 2 tuyong dahon.
- ☐ Gamiting tulad ng sigarilyo, isa sa umaga at isa sa hapon.

3. Sampalok
- Kumuha ng balat ng puno ng sampalok na isang talampakan ang haba. Tadtarin at pakuluan ng 10 minuto sa 3 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa pagkatapos kumain at bago matulog.
  Bata: ½ tasa, 4 na ulit maghapon (pagkatapos kumain at bago matulog).
  Sanggol: 2 kutsarita, 4 na ulit maghapon (pagkatapos kumain at bago matulog).

4. Kulitis
- Pakuluan ng 10 minuto ang tinadtad na 5 murang tangkay na may kasamang bulaklak at dahon sa 5 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 4 na ulit isang araw.
  Bata: ½ tasa, 4 na ulit maghapon.
  Sanggol: 2 kutsarita, 4 na ulit isang araw.

PAHIWATIG: Ang paggamot na ito ay lalong mabuti sa labis na paglabas ng plema.

alipunga

Ang alipunga ay pamumutok ng balat na may pamumuo ng malilit at makating tila butlig, at pangangaliskis ng kamay at paa, tangi na sa pagitan ng mga daliri ng paa.

Mga Pag-iingat

1. Panatilihing laging malinis at tuyo ang mga paa at daliri nito.
2. Laging magsuot ng malinis at tuyong medyas at sapatos.
3. Laging gumamit ng sariling tsinelas, bakya, sapatos at medyas. Huwag bayaang gamitin ng iba ang mga kagamitang ito.
4. Huwag magyapak sa loob ng banyo. Gumamit ng sariling pansapin sa paa sa mga paliguang pangmadla.
5. Kung kayo ay may alipunga, ibilad ang inyong mga pansapin sa panahong hindi ginagamit, isang oras bawat araw sa loob ng isang linggo.

Paggamot ng Tubig na May Kasamang Halaman

1. Mainit na banyos sa paa na may kasamang baging ng **Makabuhay**
- Magtadtad ng isang talampakang haba ng baging at pakuluin sa 5 basong tubig sa loob ng 15 minuto.
- ☐ Ibabad ng 15 minuto ang paang may karamdaman o kaya ay hanggang matitiis. Samantalang nakababad ang paa, kuskusin ng bulak ang pagitan ng mga daliri nito, na inaalis ang patay na balat at pinipisa ang mga butlig. Panatilihing nakababad sa loob ng 10 pang minuto pagkatapos na maalis ang patay na balat. Ibabad ang paa 2 ulit isang araw kung malubha ang impeksyon. Tingnan ang pahina 47.
  Pag-iingat: Ang alipunga ay totoong nakahahawa. Nalalalinan nito ang mga daliri at ang isa pang paa. Ang tuwalyang ginamit na pangpatuyo sa paa at mga daliri ay di dapat gamitin na pantuyo sa ibang bahagi ng katawan. Gumamit ng bulak na pandampi sa pagtuklap ng langib. Hugasang mabuti ang palanggana na pinagbabaran.

2. Akapulko
- Magdikdik ng murang dahon at katasin.
- ☐ Lagyan ng katas ang pagitan ng mga daliri at iba pang bahaging may kapansanan pagkatapus banyusan ang mga ito ng tubig na may makabuhay.

3. Kamantigue
- Magtadtad ng mga bulaklak.
- ☐ Itapal sa bahaging may kapansanan pagkatapos mabanyusan ang paa.

4. Balanoy
- Magtadtad ng dahon at katasin.
- ☐ Lagyan ng katas ang may kapansanang bahagi pagkatapos ng banyos.

5. Kanya Pistula (Golden Showers)
- Magdikdik ng murang dahon at katasin.

☐ Lapatan ang bahaging may kapansanan pagkatapos banyusan ng pinakuluang makabuhay.

6. **Labanos**
   - Magtadtad ng labanos at katasin.
   - ☐ Lapatan ang bahaging may kapansanan, 2 ulit maghapon.
7. **Bawang** (sa pangangati)
   - Balatan ang isang puso ng bawang at tadtarin.
   - ☐ Kuskusin ang nangangating bahagi, 2 ulit sa loob ng isang araw.

mga kagat ng pukyutan at putakti

Ang kagat ng mga pukyutan at putakti ay masakit; tumatagal ito ng mga ilang araw.

Paggamot ng Halaman

Gawin ang alinman sa mga sumusunod:

- ☐ Dagling kuskusin ng suka o katas ng kalamansi ang bahaging kinagat hanggang humupa ang sakit.
- ☐ Kuskusin ng basang sabon ang kinagat na bahagi at bayaan itong matuyo.
- ☐ Kuskusin ng "baking soda" ang bahaging kinagat sa loob ng 5 minuto. Ulitin pagkaraan ng 2 oras kung makati pa at masakit.

nagdurugong sugat

Ang sugat ay hiwa o bitak ng balat o laman bunga ng kapinsalaan.

Pangunang Lunas

Kumuha ng isang piraso ng malinis na damit at diinan ang sugat sa loob ng 10 minuto. Kung patuloy ang pagdurugo, dagdagan ang saping damit at diinan pa nang kaunti. Bendahan. Pahigain ang pasyente at dalhin ito sa pinakamalapit na hospital o klinika kung ang sugat ay malaki at kailangang tahiin. Pansinin kung may pangingimay o pag-iiba ng kulay ang mga dalin ng paa at mga kamay. Kung mayroon, ang benda ay mahigpit. Luwagan, subalit huwag aalisin.

Paggamot ng Halaman

1. **Saging**
   - Magdikdik ng murang dahon ng saging hanggang maging malambot at makatas.
   - ☐ Patakan ng katas ang sugat. Ilapat na may pagdiin ang dinikdik na dahon sa sugat. Bendahan. Kung ang pagdurugo ay hindi tumigil pagkaraan ng 15 minuto, dalhin ang pasyente sa hospital o klinika para sa nararapat na lunas.
2. **Mayana**
   - Hugasan ang mga murang dahon at katasin.
   - ☐ Lagyan ng ilang patak ang sugat. Itapal ang kinatas na dahon. Bendahan. Huwag mahigpit upang hindi maantala ang sirkulasyon ng dugo.

mga paso

Ang paso ay kapinsalaan sa balat at laman bunga ng init, radyasyon, pagkikiskisan at elektrisidad.

Paggamot ng Tubig

1. Dagling ibabad ang napasong bahagi sa malamig na tubig sa loob ng 10 sandali upang maibsan ang sakit.
2. Kung mayroong mga lintos, huwag itong tusukin. Panatilihin itong tuyo at malinis. Huwag bayaang maalikabukan o kaya ay dapuan ng langaw. Takpan ang may pinsalang bahagi ng malinis na damit. Plantsahin muna ito bago gamitin.
3. Kung malaking bahagi ng katawan ang napaso, dalhin agad ang pasyente sa pinakamalapit na pagamutan. Huwag gagawa ng anuman sa pasyente. Pahigain at takpan siya ng malinis na damit upang manatiling mainit.
4. Kung ang paso ay maliit lamang, ibabad ito sa tubig na may asin sa loob ng 20 sandali pagkaraan ng 24 na oras. Haluan ng ½ tasang asin ang isang palanggana o kaya'y isang timba ng mainit-init na tubig. Ibabad ang napasong bahagi minsan isang araw sa loob ng 3 araw hanggang matuyo ang paso.

Paggamot ng Halaman sa Maliit na Paso

1. **Sabila**
   - Sabunin at hugasan ang sabila. Dikdikin ito at katasin.
   - ☐ Lagyan ng katas ng sabila ang bahaging may pinsala pagkatapos na maibabad sa mainit-init na tubig na may asin, minsan isang araw.
2. **Atsuete**
   - Sabunin at hugasan ang dahon. Pakuluan ang 10 dahon sa 5 basong tubig. Palamigin.
   - ☐ Ibabad dito ng 10 minuto ang bahaging may pinsala, minsan isang araw.

bulutong tubig

Ang bulutong tubig ay isang malubha at nakakahawang karamdaman. Pangunahing dinadapuan nito ay mga bata. Ang dahilan nito ay ang varicella virus. Napagkikilala ito sa pamamagitan ng tila pamumutok ng mga namumuting butlig na sumisibol nang sunud-sunod at pulu-pulo sa iha't ibang bahagi ng katawan.

Paggamot ng Tubig

1. Banyos sa lagnat o kaya ay patuloy na pomento ng malamig sa ulo para sa lagnat. Tingnan ang mga pahina 46 at 50.
2. Paligo ng mainit-init o kaya ay mainit-init na banyos araw-araw. Huwag kukuskusin ang sugat.
3. Uminom ng maraming tubig o kaya ay katas ng mga bungang kahoy sa panahong gising.

PAHIWATIG: Ibukod ang may karamdaman sa isang silid, kung maaari, upang maiwasan ang pagkahawa ng ibang kaanib ng sambahayan.

Paggamot ng Halaman

1. **Balimbing** (sa pangangati)
   - ● Magtadtad ng mga murang dahon at katasin.
   - ☐ Lagyan ng katas ang balat at ang mga sugat upang humupa ang pangangati. Huwag kukuskusin ang balat.

2. **Lagundi** (sa lagnat)
   - ● Pakuluan ng 15 minuto ang 4 na kutsara ng tinadtad na tuyong dahon o 6 na kutsarang tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig.
   - ☐ Dosis:
     Matanda: 1 tasa tuwing 4 na oras
     Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras
     (2-6 na taon) ¼ na tasa bawat 4 na oras
     (7-12) ½ tasa bawat 4 na oras

tibi

Ang tibi ay isang kalagayan ng pagpapalabas ng dumi nang may kahirapan at mahabang panahon ng pagitan.

Paggamot ng Tubig at Iba pa

1. Uminom nang mga 8 o higit pang baso ng tubig sa araw. Uminom ng 2 baso ng tubig pagkagising sa umaga at isang baso bago matulog.
2. Maglabatiba, at dukutin ang dumi kung ito ay buo. Tingnan ang pahina 53.
3. Magkaroon ng regular na panahon sa pag-upo sa "toilet bowl" at magrelaks. Umupo sa panahon bagaman hindi mo nadarama na kailangan ito.
4. Mag-ehersisyo nang regular araw-araw.
5. Kumain nang maraming berde at madahong gulay at mga sariwang prutas.

Paggamot ng Halaman

1. **Kangkong**
   - ☐ Ubusin ang 2 tasa ng nilagang dahon sa panahon ng pagkain.

2. **Malunggay**
   - ☐ Kumain ng isang tasa ng nilagang dahon sa panahon ng pagkain.

3. **Hinog na Papaya**
   - ☐ Kumain ng isang malaking hiwa nito tuwing agahan.

4. **Kampanilya** (yellow bell)
   - ● Pakuluan ng 10 minuto ang 5 dahon sa 2 basong tubig.
   - ☐ Dosis:
     Matanda: 1 baso, 2 ulit maghapon.
     Bata: (2-6 na taon) 1 kutsara, 2 ulit maghapon.
     (7-12 taon) 1 tasa, 2 ulit maghapon.

ubo

Ito ay bunga ng pagbabara ng daanan ng hangin at brongkitis.

Paggamot ng Tubig

1. Pomentohan ang likod at dibdib. Tingnan ang pahina 55 para sa paraan.
2. Paglanghap ng singaw. Tingnan ang pahina 58.

Paggamot ng Halaman

1. **Lagundi**
   - ● Pakuluan ng 15 minuto ang 4 na kutsarang tinadtad na tuyong dahon o kaya ay 6 na kutsarang tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig.
   - ☐ Dosis:
     Matanda: ½ baso, 3 ulit maghapon.
     Bata: (sanggol) 1 kutsarita, 3 ulit maghapon.
     (2-6 na taon) 2 kutsara, 3 ulit maghapon.
     (7-12 taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon.

2. **Oregano**
   - ● Pakuluan ng 15 minuto ang isang tasang tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig.
   - ☐ Dosis:
     Matanda: ½ tasa, 3 ulit maghapon.

Bata: (sanggol) 1 kutsarita, 3 ulit maghapon.
(2-6 na taon) 2 kutsara, 3 ulit maghapon.
(7-12 taon) ¼ na tasa, 3 ulit maghapon.

3. Mansanilya

- Pakuluan ng 15 minuto ang isang tasa ng tinadtad na tuyong dahon at bulaklak o kaya ay 1½ tasa ng sariwang dahon at bulaklak sa 2 basong tubig.

☐ Dosis:
Matanda: ½ baso bawat 4 na oras.
Bata: (sanggol) 1 kutsarita bawat 4 na oras.
(2-6 na taon) 2 kutsara bawat 4 na oras.
(7-12 taon) ¼ tasa bawat 4 na oras.

4. Kantutay

- Pakuluan ng 15 minuto ang isang tasa ng tinadtad na sariwang dahon at bulaklak sa 2 basong tubig.

☐ Dosis:
Matanda: ½ tasa, 3 ulit maghapon.
Bata: (sanggol) 1 kutsarita, 3 ulit maghapon.
(2-6 na taon) 2 kutsara, 3 ulit maghapon.
(7-12 taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon.

5. Alagaw

- Pakuluan ng 15 minuto ang isang tasa ng tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig. Salain at pigaan ng 2 kalamansi. Haluan ng 1 kutsarang asukal.

☐ Dosis:
Matanda: ½ tasa bawat 4 na oras.
Bata: (sanggol) 1 kutsarita bawat 4 na oras.
(2-6 na taon) 2 kutsara bawat 4 na oras.
(7-12 taon) ¼ na tasa bawat 4 na oras.

balakubak

Ang balakubak ay maliliit at malangis-langis na kaliskis na nababakbak sa anit.

Paggamot ng Tubig

1. Hugasan ang buhok ng 2 ulit isang linggo na ginagamitan ng siyampong mula sa gugo, o siyampong komersyal para sa tuyong buhok.
2. Suklayin at masahehing mabuti ang ulo pagkatapos magsiyampo.
3. Langisan ang ulo at buhok ng langis na mula sa niyog minsan isang linggo, isang oras bago magsiyampo. Imasahe ang langis sa anit. Bayaan ito sa loob ng 10 minuto. Higit na mabuti kung patatagalin ito ng buong magdamag, bago magsiyampo.
4. Lagyan ng ½ tasang suka ang isang galong tubig at gamitin itong pambanlaw ng buhok para sa mabuting kondisyon nito.

Paggamot ng Halaman

1. Kilaw (luyang dilaw)

- Dikdikin ang lamang-ugat.

☐ Ikuskos ang katas sa anit at sa buhok. Panatilihin ito sa buong magdamag at magsiyampo kinabukasan.

2. Gugo siyampo

- Ibabad ang gugo sa isang palanggana ng malamig na tubig sa loob ng 30 minuto bago magsiyampo. Pigain ang gugo sa tubig at dagdagan ng katas ng 3 kalamansi.

☐ Basaing mabuti nito ang buhok at gamitin din itong siyampo. Banlawang mabuti.

3. Sabila

- Magkatas ng mga sariwang dahon.

☐ Lagyan ng saganang katas ang anit at imasaheng mabuti ng isang oras at siyampuhin ng gugo pagkatapos. Gawin ito minsan isang linggo ng 4 na linggo.

dayarya

Ito ay karaniwang palatandaan ng karamdamang *gastrointestinal* na napagkikilala sa pamamagitan ng madalas at malabnaw na pagdumi.

Pagpigil

1. Huwag munang kumain o uminom man ng kahit na ano, sa loob ng 4 na oras. Lumagok ng kaunting 7-Up o sabaw ng buko tuwing 30 minuto.
2. Mga pinasususong sanggol: Palitan ang gatas ng sabaw ng buko o kaya ay tubig ng kumulong sinaing (am). Huwag pakakainin ni paiinumin ng anuman maliban sa binanggit sa itaas.
3. Kung hindi mapigil sa loob ng isang araw, patingnan sa manggagamot.

Paggamot ng Halaman

1. Tanglad

- Pakuluan ng 10 minuto ang 10 murang dahon sa 2 basong tubig. Lagyan ng isang kutsarang asukal at isang maliit na piraso ng dinikdik na luya.

☐ Dosis:
Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon tuwing dudumi ng lusaw, o malabnaw.
Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at tuwing dudumi nang malabnaw.
(2-6 na taon) ¼ na tasa, 3 ulit maghapon at tuwing dudumi nang malabnaw.
(7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at tuwing dudumi nang malabnaw.

2. Kugon

- Pakuluan ng 15 minuto ang 5 tinadtad na sariwang ugat sa 2 basong tubig.

☐ Dosis:

Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
(2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
(7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

3. Kaymito

- Pakuluan ng 15 minuto ang isang tasa ng tinadtad na dahon sa 2 basong tubig.

☐ Dosis:

Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
(2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
(7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

4. Bayabas

- Pakuluan ng 15 minuto ang 10 tinadtad na dahon sa 2 basong tubig.

☐ Dosis:

Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
(2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
(7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

5. Makahiya

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang tasa ng tinadtad na dahon sa 2 basong tubig.

☐ Dosis:

Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon.
(2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon.
(7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon.

eksema

Ito ay isang talamak o kaya ay pangmatagalan, di-nakakahawa, makati at namamaga-magang karamdaman ng balat. Napagkikilala ito sa pamamagitan ng di-regular at pabagu-bagong kalagayan ng nanunuklap-nuklap at namamaga-magang sugat sa balat.

Paggamot ng Tubig na May Kasamang Halamang Gamot

1. Pandakaking puti

- Pakuluan ng 10 minuto ang 3 tasang tinadtad na dahon sa isang galong tubig. Dagdagan ng 2 galong mainit na tubig.

☐ Ibabad dito ang mga paang may kapansanan. Tingnan ang pahina 47.

2. Kulitis

- Pakuluan ng 15 minuto ang 3 tasang tinadtad na mga sariwang dahon sa 5 basong tubig. Basain dito ang isang maliit na bimpo (face towel).

☐ Gamitin itong pang-pomento sa eksema sa loob ng 30 minuto. Tingnan ang pahina 52 para sa paraan.

3. Takip-kuhol

- Magtadtad ng 10 dahon.

☐ Itapal sa bahaging may eksema pagkaraan ng pomento o pagbabad sa mainit na tubig.

4. Kakaw

- Magsangag ng 10 buto at dikdikin.

☐ Itapal sa bahaging may kapansanan pagkatapos ng pomento o pagbabad sa mainit na tubig.

pagkawala ng malay

Ito ay pagkadama ng magaan-na-pakiramdam ng ulo at pagkahilo.

Pang-unang Lunas

1. Paupuin ang may karamdaman sa isang silya at ibaba ang ulo sa pagitan ng mga tuhod.
2. O kaya ay pahigain na ang ulo ay mababa kaysa kinalalagyan ng mga paa. Ito ay upang padaluyin ang dugo sa ulo.
3. Suriin ang pulso at paghinga kung malakas. Kung ang paghinga ay mabilis at malakas ang pulso, kumuha ng supot na papel o plastik na may sapat na laki upang dito pahingahin ang pasyente. Kung hindi siya muling magkamalay sa loob ng 15 hanggang 20 minuto, dalhin agad ito sa pinakamalapit na pagamutan.
4. Kung ang pasyente ay hindi humihinga o kaya ay hindi madama ang pulso, pagkalooban ito ng *cardiopulmonary resuscitation* (CPR).

Tumawag ng manggagamot o kaya ay dalhin ang pasyente sa pinakamalapit na hospital. Kung may makagagawa ng CPR, pagkalooban siya nito habang patungo sa pagamutan. Itigil ito kung humihinga na ang pasyente o kaya ay nadadama na ang pulso nito.

5. Tiyakin kung ang pasyente ay may dayabetis. Tanungin ang pamilya.

Paggamot ng Halaman

1. Atis

- Kung ang pasyente ay humihinga at ang pulso ay malakas, lumamukos ng dahon ng atis.
- ☐ Ipa-amoy ito sa pasyente. Ilagay ito sa tapat ng ilong hanggang magkamalay ang pasyente.

2. Bayabas

- Manglamukos ng mga dahon ng bayabas.
- ☐ Ipaamoy ito sa pasyente habang pinahihinga ito ng malalim. Ilagay ang linamukos na mga dahon sa tapat ng ilong.

lagnat

Ang lagnat ay bunga ng pagtaas ng temperatura ng katawan.

Paggamot ng Tubig

1. Pagkalooban ang pasyente ng punas-na-paligo. Kung ang lagnat ay mataas at ang mga braso at mga paa ay malamig, pagkalooban ang pasyente ng mainit na punas-na-paligo, at malamig naman kung balat ay tuyo at mainit. Kung karaniwan ang init ng balat, gumamit ng maligamgam na tubig. Ulitin ito ng 3 beses o higit pa, kung kailangan, sa loob ng isang araw. Tingnan ang pahina 46.

2. Panatilihing nakahiga ang may karamdaman at may patuloy na malamig na pomento sa noo. Tingnan ang pahina 50 para sa malamig na pomento.

3. Mainit na paligo sa paa. Kung ang lagnat ay bunga ng trangkaso, pagkalooban ang pasyente ng mainit na paligo sa paa sa umaga at sa gabi, pagkatapos ng hapunan. Tingnan ang pahina 47 para sa paraan.

4. Uminom ng tubig o anumang katas ng prutas bawat oras sa panahong gising.

Paggamot ng Halaman sa Lagnat na Bunga ng Impeksyon ng Virus

1. Suka

- Lagyan ng 2 kutsarang suka ang isang palanggana ng malamig na tubig.
- ☐ Gamitin itong pang-pomento sa noo kung walang yelo.

2. Balimbing

- Pakuluan ng 10 minuto ang 2 tasa ng tinadtad na dahon sa ½ galong tubig. Salain. Palamigin sa loob ng 2 oras.
- ☐ Gamitin ito para sa malamig na pomento kung walang yelo.

3. Kamyas

- Pakuluan ng 15 minuto ang 3 tasa ng tinadtad na sariwang dahon sa isang galong tubig. Salain.
- ☐ Gamitin ang tubig para sa malamig o mainit na punas na paligo.

Panggamot na Iniinom

Gamitin ang isa sa sumusunod na panggamot upang matulungan ang pagpapababa ng lagnat.

1. Tagulinaw

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang tasa ng tinadtad na sariwang dahon at buong puno sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (2-6 na taon) ¼ tasa bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

2. Okra - buto

- Magsangag ng mga tuyong buto at dikdikin ng pino. Kumuha ng ½ tasa at pakuluan ng 15 minuto sa 2 basong tubig. Palamigin at salain.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  (2-6 na taon) ¼ na tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.

3. Lagundi

- Pakuluan ng 15 minuto ang 4 na kutsarang tinadtad na tuyong dahon o 6 na kutsarang tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

kabag

Ang kabag ay bunga ng nararamdamang labis na tila hangin sa tiyan o kaya ay sa lugasang bituka.

Paggamot ng Tubig

1. Pomento sa tiyan. 2 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 55 para sa paraan.
2. Pomentong aguaras (turpentine), 2 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 59 sa paraan.
3. Nagpapainit na pomento sa tiyan, buong magdamag. Tingnan ang pahina 51.
4. Pagpapasok ng tubo sa tumbong sa malalang pagkakaroon ng kabag, lalo na sa bata.

Paggamot ng Halaman

1. Mansanilya

- Maglamukos o magtadtad ng mga dahon at lagyan ng langis ng niyog.
- ☐ Ikuskos sa tiyan. Bigkisan ang tiyan sa loob ng 4 na oras o kaya ay buong magdamag.

2. Luyang Dilaw

- Magtadtad ng isang piraso, na may 2 pulgada ang laki, at pakuluan ng 10 minuto sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (2-6 na taon) ¼ na tasa bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

3. Herba Buena

- Pakuluan ng 5 minuto ang isang kutsara ng tuyong dahon o tinadtad na 5 sariwang dahon sa isang basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 baso bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (2-6 na taon) ½ tasa bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) 1 tasa bawat 4 na oras.

bali

Ito ay pinsala sa buto. Ang simpleng bali ay yaong walang sugat ang balat. Ang malubhang uri nito ay yaong ang buto ay umusli sa balat.

Pangunang Lunas

1. Huwag buhatin ang biktima. Hayaan siyang nakahiga nang lapat sa kanyang kinalalagyan. Huwag hilutin o tapalan man ang pinsala.
2. Tingnan kung may pagdurugo sa katawan, ngunit huwag galawin ito. Kung mayroong malay, alamin kung saan ang bahaging masakit.
3. Kung natiyak na ang bahaging may pinsala, huwag itong galawin. Kumuha ng dalawang putol na kahoy o patpat at gawing *splint* sa bahaging may kapinsalaan. Kung walang tali, gumamit ng panyo o pumunit ng kapiraso sa suot na damit upang ipanali sa *splint*.
4. Ang *splint* ay dapat na mailagay nang maayos upang mapigil ang paggalaw ng mga kasukasuan. Ang may pinsalang braso ay maitatali sa katawan at ang may pinsalang paa ay maitatali sa walang pinsalang paa, kung walang magagamit na *splint*.
5. Maingat na dalhin agad ang biktima sa pinakamalapit na pagamutan.

sakit ng ulo dahil sa sinusitis

Ang *sinusitis* ay pamamaga ng alin man sa mga guwang (cavity) na malapit sa bahagi ng ilong, tulad ng noo (frontal), ibabaw ng panga (maxillary) at ang pinakaugat na buto ng ilong na karugtong ng bungo (ethmoidal).

Paggamot ng Tubig

1. Paglanghap ng singaw, 2 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 58 para sa paraan.
2. Mainit na paligo sa paa kung ang sakit sa ulo ay sanhi ng nararamdamang pagbabara rito. Tingnan ang pahina 47.
3. Mainit na pomento sa *sinuses*. Tingnan ang pahina 52 ukol sa paraan.
4. Uminom ng 8 hanggang 10 basong tubig o kaya ay katas ng prutas sa araw.
5. Iwasan ang mga matatamis o mamantikang pagkain.

Paggamot ng Halaman

1. Mansanilya

- Lamukusin ang 5 sariwang dahon at lagyan ito ng 2 patak ng langis ng niyog. Painitin nang tuwiran sa apoy ang mga dahon. Huwag pabayaang masunog.
- ☐ Samantalang mainit pa, ilapat sa noo para sa *frontal sinusitis* at sa magkabilang pisngi para sa *maxillary sinusitis*. Gawin ito sa gabi bago matulog, sa loob ng 30 minuto.

2. Mayana

- Magpainit sa apoy ng 10 dahon. Magpainit ng 4 na dahon lamang sa bawat pagkakataon.

2. Kugon

- Pakuluan ng 15 minuto ang 5 tinadtad na sariwang ugat sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  (2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

3. Kaymito

- Pakuluan ng 15 minuto ang isang tasa ng tinadtad na dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  (2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

4. Bayabas

- Pakuluan ng 15 minuto ang 10 tinadtad na dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  (2-6 na taon) ¼ tasa 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.

5. Makahiya

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang tasa ng tinadtad na dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon at bawat pagdumi ng malabnaw.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon
  (2-6 na taon) ¼ tasa, 3 ulit maghapon.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon.

eksema

Ito ay isang talamak o kaya ay pangmatagalan, di-nakakahawa, makati at namamaga-magang karamdaman ng balat. Napagkikilala ito sa pamamagitan ng di-regular at pabagu-bagong kalagayan ng nanunuklap-nuklap at namamaga-magang sugat sa balat.

Paggamot ng Tubig na May Kasamang Halamang Gamot

1. Pandakaking puti

- Pakuluan ng 10 minuto ang 3 tasang tinadtad na dahon sa isang galong tubig. Dagdagan ng 2 galong mainit na tubig.
- ☐ Ibabad dito ang mga paang may kapansanan. Tingnan ang pahina 47.

2. Kulitis

- Pakuluan ng 15 minuto ang 3 tasang tinadtad na mga sariwang dahon sa 5 basong tubig. Basain dito ang isang maliit na bimpo (face towel).
- ☐ Gamitin itong pang-pomento sa eksema sa loob ng 30 minuto. Tingnan ang pahina 52 para sa paraan.

3. Takip-kuhol

- Magtadtad ng 10 dahon.
- ☐ Itapal sa bahaging may eksema pagkaraan ng pomento o pagbabad sa mainit na tubig.

4. Kakaw

- Magsangag ng 10 buto at dikdikin.
- ☐ Itapal sa bahaging may kapansanan pagkatapos ng pomento o pagbabad sa mainit na tubig.

pagkawala ng malay

Ito ay pagkadama ng magaan-na-pakiramdam ng ulo at pagkahilo.

Pang-unang Lunas

1. Paupuin ang may karamdaman sa isang silya at ibaba ang ulo sa pagitan ng mga tuhod.
2. O kaya ay pahigain na ang ulo ay mababa kaysa kinalalagyan ng mga paa. Ito ay upang padaluyin ang dugo sa ulo.
3. Suriin ang pulso at paghinga kung malakas. Kung ang paghinga ay mabilis at malakas ang pulso, kumuha ng supot na papel o plastik na may sapat na laki upang dito pahingahin ang pasyente. Kung hindi siya muling magkamalay sa loob ng 15 hanggang 20 minuto, dalhin agad ito sa pinakamalapit na pagamutan.
4. Kung ang pasyente ay hindi humihinga o kaya ay hindi madama ang pulso, pagkalooban ito ng *cardiopulmonary resuscitation* (CPR).

Tumawag ng manggagamot o kaya ay dalhin ang pasyente sa pinakamalapit na hospital. Kung may makagagawa ng CPR, pagkalooban siya nito habang patungo sa pagamutan. Itigil ito kung humihinga na ang pasyente o kaya ay nadadama na ang pulso nito.

5. Tiyakin kung ang pasyente ay may dayabetis. Tanungin ang pamilya.

Paggamot ng Halaman

1. Atis

- Kung ang pasyente ay humihinga at ang pulso ay malakas, lumamukos ng dahon ng atis.
- ☐ Ipa-amoy ito sa pasyente. Ilagay ito sa tapat ng ilong hanggang magkamalay ang pasyente.

2. Bayabas

- Manglamukos ng mga dahon ng bayabas.
- ☐ Ipaamoy ito sa pasyente habang pinahihinga ito ng malalim. Ilagay ang linamukos na mga dahon sa tapat ng ilong.

lagnat

Ang lagnat ay bunga ng pagtaas ng temperatura ng katawan.

Paggamot ng Tubig

1. Pagkalooban ang pasyente ng punas-na-paligo. Kung ang lagnat ay mataas at ang mga braso at mga paa ay malamig, pagkalooban ang pasyente ng mainit na punas-na-paligo, at malamig naman kung balat ay tuyo at mainit. Kung karaniwan ang init ng balat, gumamit ng maligamgam na tubig. Ulitin ito ng 3 beses o higit pa, kung kailangan, sa loob ng isang araw. Tingnan ang pahina 46.

2. Panatilihing nakahiga ang may karamdaman at may patuloy na malamig na pomento sa noo. Tingnan ang pahina 50 para sa malamig na pomento.

3. Mainit na paligo sa paa. Kung ang lagnat ay bunga ng trangkaso, pagkalooban ang pasyente ng mainit na paligo sa paa sa umaga at sa gabi, pagkatapos ng hapunan. Tingnan ang pahina 47 para sa paraan.

4. Uminom ng tubig o anumang katas ng prutas bawat oras sa panahong gising.

Paggamot ng Halaman sa Lagnat na Bunga ng Impeksyon ng Virus

1. Suka

- Lagyan ng 2 kutsarang suka ang isang palanggana ng malamig na tubig.
- ☐ Gamitin itong pang-pomento sa noo kung walang yelo.

2. Balimbing

- Pakuluan ng 10 minuto ang 2 tasa ng tinadtad na dahon sa ½ galong tubig. Salain. Palamigin sa loob ng 2 oras.
- ☐ Gamitin ito para sa malamig na pomento kung walang yelo.

3. Kamyas

- Pakuluan ng 15 minuto ang 3 tasa ng tinadtad na sariwang dahon sa isang galong tubig. Salain.
- ☐ Gamitin ang tubig para sa malamig o mainit na punas na paligo.

Panggamot na Iniinom

Gamitin ang isa sa sumusunod na panggamot upang matulungan ang pagpapababa ng lagnat.

1. Tagulinaw

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang tasa ng tinadtad na sariwang dahon at buong puno sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (2-6 na taon) ¼ tasa bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

2. Okra - buto

- Magsangag ng mga tuyong buto at dikdikin ng pino. Kumuha ng ½ tasa at pakuluan ng 15 minuto sa 2 basong tubig. Palamigin at salain.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  (2-6 na taon) ¼ na tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.

3. Lagundi

- Pakuluan ng 15 minuto ang 4 na kutsarang tinadtad na tuyong dahon o 6 na kutsarang tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

Tumawag ng manggagamot o kaya ay dalhin ang pasyente sa pinakamalapit na hospital. Kung may makagagawa ng CPR, pagkalooban siya nito habang patungo sa pagamutan. Itigil ito kung humihinga na ang pasyente o kaya ay nadadama na ang pulso nito.

5. Tiyakin kung ang pasyente ay may dayabetis. Tanungin ang pamilya.

Paggamot ng Halaman

1. Atis

- Kung ang pasyente ay humihinga at ang pulso ay malakas, lumamukos ng dahon ng atis.
- ☐ Ipa-amoy ito sa pasyente. Ilagay ito sa tapat ng ilong hanggang magkamalay ang pasyente.

2. Bayabas

- Manglamukos ng mga dahon ng bayabas.
- ☐ Ipaamoy ito sa pasyente habang pinahihinga ito ng malalim. Ilagay ang linamukos na mga dahon sa tapat ng ilong.

lagnat

Ang lagnat ay bunga ng pagtaas ng temperatura ng katawan.

Paggamot ng Tubig

1. Pagkalooban ang pasyente ng punas-na-paligo. Kung ang lagnat ay mataas at ang mga braso at mga paa ay malamig, pagkalooban ang pasyente ng mainit na punas-na-paligo, at malamig naman kung balat ay tuyo at mainit. Kung karaniwan ang init ng balat, gumamit ng maligamgam na tubig. Ulitin ito ng 3 beses o higit pa, kung kailangan, sa loob ng isang araw. Tingnan ang pahina 46.

2. Panatilihing nakahiga ang may karamdaman at may patuloy na malamig na pomento sa noo. Tingnan ang pahina 50 para sa malamig na pomento.

3. Mainit na paligo sa paa. Kung ang lagnat ay bunga ng trangkaso, pagkalooban ang pasyente ng mainit na paligo sa paa sa umaga at sa gabi, pagkatapos ng hapunan. Tingnan ang pahina 47 para sa paraan.

4. Uminom ng tubig o anumang katas ng prutas bawat oras sa panahong gising.

Paggamot ng Halaman sa Lagnat na Bunga ng Impeksyon ng Virus

1. Suka

- Lagyan ng 2 kutsarang suka ang isang palanggana ng malamig na tubig.
- ☐ Gamitin itong pang-pomento sa noo kung walang yelo.

2. Balimbing

- Pakuluan ng 10 minuto ang 2 tasa ng tinadtad na dahon sa ½ galong tubig. Salain. Palamigin sa loob ng 2 oras.
- ☐ Gamitin ito para sa malamig na pomento kung walang yelo.

3. Kamyas

- Pakuluan ng 15 minuto ang 3 tasa ng tinadtad na sariwang dahon sa isang galong tubig. Salain.
- ☐ Gamitin ang tubig para sa malamig o mainit na punas na paligo.

Panggamot na Iniinom

Gamitin ang isa sa sumusunod na panggamot upang matulungan ang pagpapababa ng lagnat.

1. Tagulinaw

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang tasa ng tinadtad na sariwang dahon at buong puno sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (2-6 na taon) ¼ tasa bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

2. Okra - buto

- Magsangag ng mga tuyong buto at dikdikin ng pino. Kumuha ng ½ tasa at pakuluan ng 15 minuto sa 2 basong tubig. Palamigin at salain.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  (2-6 na taon) ¼ na tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.
  (7-12 taon) ½ tasa, 3 ulit maghapon pagkatapos kumain.

3. Lagundi

- Pakuluan ng 15 minuto ang 4 na kutsarang tinadtad na tuyong dahon o 6 na kutsarang tinadtad na sariwang dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Dosis:
  Matanda: 1 tasa, bawat 4 na oras.
  Bata: (sanggol) 1 kutsara bawat 4 na oras.
  (7-12 taon) ½ tasa bawat 4 na oras.

☐ Ilapat sa noo habang mainit pa, para sa *frontal sinusitis* at sa magkabilang pisngi nang malapit sa ilong para sa *maxillary sinusitis*. Palitan ng bagong init ang malamig nang dahon hanggang maubos ang 10 dahon. Gawin ito ng 2 ulit maghapon.

3. Dahon ng Sambong

- Lamukusin ang 5 dahon at idarang na isa-isa sa apoy.
- ☐ Itapal samantalang mainit pa sa noo para sa *frontal sinusitis* at sa pisngi para sa *maxillary sinusitis*. Palitan ang lumamig na dahon ng bagong inirit na dahon hanggang sa magamit na lahat ang lima. Dalawang ulit gawin sa isang araw.

almoranas

Ang almoranas ay iba't ibang kaayusan ng mga namamagang ugat sa tumbong.

Paggamot ng Tubig na May Kasamang Halamang Gamot

1. Mainit na paligo sa pigi, 2 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 48.
2. Gumamit ng alin man sa mga sumusunod na dahon ng halaman na isasama sa tubig na gagamitin.

Kamyas

- Pakuluan ng 10 minuto ang 3 tasa ng tinadtad na sariwang dahon sa 2 galong tubig. Salain.
- ☐ Gamitin itong paligo sa pigi.

Patola

- Hugasan at tadtarin ang 20 dahon at pakuluan ng 10 minuto sa 2 galong tubig. Salain.
- ☐ Gamitin itong paligo sa pigi.

Paggamot ng Halaman

1. Ampalaya - ugat, bunga at buto

- Maghugas at magtadtad ng mga ugat, bunga, at buto. Kumuha ng ½ tasa nito at katasin. Haluan ng 2 kutsarang langis ang katas.
- ☐ Basain ang bulak ng pinaghalong katas at langis at ipahid sa almoranas pagkatapos ng paligo.

herpes

Ang *herpes simplex* ay isang karamdamang likha ng *virus*. Napagkikilala ito sa pulu-pulutong at maliliit na lintos. Karaniwang paulit-ulit, muli itong nasusumpungan sa lugar na dati nang sinibulan nito.

Paggamot ng Tubig na May Halamang Gamot

1. Sabunin at hugasan araw-araw ng maligamgam na tubig.

2. Kalatsutsi

- Katasin ang mga dahon.
- ☐ Lagyan ng katas ang bahaging may kapansanan, 3 ulit maghapon.

3. Adelfa

- Paghaluing mabuti ang isang tasa ng tinadtad na balat at dahon at 2 kutsara ng langis.
- ☐ Lagyan ang bahaging may kapansanan, 3 ulit maghapon.

4. Akapulko

- Katasin ang mga dahon.
- ☐ Lagyan ng katas ang mga sugat.

5. Singkamas

- Bayuhing pino ang 10 buto at pakuluan ng 5 minuto sa 2 kutsarang langis.
- ☐ Ipahid ang langis sa mga sugat, 3 ulit maghapon.

pangangasim ng sikmura

Ang sobrang pangangasim ay bunga ng labis na sikrisyon ng asido sa sikmura na maaaring sanhi ng tensyon, kulang na pagkain at iba pang dahilan.

Mga Mungkahi sa Pagpapahupa ng mga Palatandaan:

1. Matutong magrelaks at mag-ehersisyo.
2. Kumain sa regular na panahon.
3. Uminom sa pagitan at hindi sa panahon ng pagkain.
4. Huwag kumain ng maanghang at marikadong mga pagkain.

Mga Halamang Makapagpapahupa ng mga Palatandaan:

1. Katas ng Karot at Repolyo

- Hugasan at hiwain nang maliliit ang isang malaking karot at ¼ na kilong repolyo. Paraanin sa *Osterizer* na may kahalong

2 basong tubig. Salain at lagyan ng isang kutsarang asukal. Maaari rin nang wala nito. Panatilihin sa palamigan. Maghanda lamang ng kakailanganin para sa isang araw.

☐ Uminom ng isang baso nito, 30 sandali bago kumain, o kung nakararamdam ng pangangasim ng sikmura.

2. Langis ng Oliba

☐ Uminom ng isang kutsarita nito, 30 minuto bago kumain, kung may masidhing palatandaan.

PAHIWATIG. Gawin lamang ito kung may mga palatandaan. Ang langis ng oliba ay nakapagpapataas ng antas ng sebo sa dugo.

impatso

Ito ay kapansanan sa panunaw ng sikmura, o kabiguan nito sa pagtunaw ng pagkain.

Mga Mungkahing Paraan sa Pagtunaw ng Pagkain:

1. Huwag munang kumain sa loob ng 4 na oras.
2. Uminom ng isang baso nang mainit na tubig bawat oras sa panahong ito.
3. Kumain ng isang katamtamang hiwa ng hinog na papaya, 30 sandali pagkatapos na kumain ng marami.
4. Kumain nang kaunti ng pagkaing walang anumang taba pagkaraan ng 4 na oras na pagtigil sa pagkain.

Halamang Gamot na Makatutulong sa Pagtunaw ng Pagkain:

1. Papaya, hinog

Kumain nito bilang isang himagas, lalo kung kumain ng marami. Ang papaya ay tumutulong sa pagtunaw ng protina.

2. Kamatsile

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang tasang dahon ng kamatsile sa 5 basong tubig. Lagyan ng ½ kutsaritang asin.

☐ Dosis:

Matanda: 2 tasa sa pasimula at isang tasa bawat 4 na oras.
Bata: 1 tasa sa simula, at ½ tasa bawat 4 na oras.
Sanggol: 1 kutsara sa simula at isang kutsarita sa bawat 4 na oras.

3. Anonas

- Painitan sa apoy ang mga dahon.

☐ Ilapat ang mga ito sa sikmura samantalang mainit. Bigkisan ang tiyan. Ulitin bawat 2 oras. Mabuti para sa mga bata at mga sanggol.

talamak na kuto sa ulo

Ang kuto ay isang maliit, lapad, at walang pakpak na insekto na lumilikha ng nakababagot na pangangati ng anit.

Paggamot ng Halaman

1. Siyampuhin ang buhok ng gugo o anumang siyampong komersyal.
2. Karakarakang makapagsiyampo, suklayin ng suyod ang buhok upang alisin ang buhay na kuto.
3. Kung maaari, magsiyampo araw-araw sa loob ng isang linggo at suyurin ang buhok 2 ulit maghapon.
4. Upang maalis ang mga lisa, basain ang buhok ng mainit na suka, 30 minuto bago magsiyampo. Suyuring mabuti ang buhok.
5. Bago matulog sa gabi kuskusing mabuti ang ulo at buhok ng langis mula sa pinaghalong ½ tasa ng dinikdik na buto ng atis at ¼ na tasang langis. Balutin ang ulo ng malinis na damit at bayaan ito sa buong magdamag. Siyampuhin ang buhok kinabukasan at suyurin ito pagkatapos.
6. Gawin ito araw-araw sa loob ng 3 hanggang 5 araw o hanggang ang lahat ng kuto at lisa ay mamatay. Patayin ang mga ito kapag naalis na sa buhok.
7. Panatilihing malinis at suklaying mabuti ang buhok. Huwag gumamit ng suklay ng iba. Huwag matulog na kasama ng may kuto.

tigdas at pantal ng balat

Ang tigdas ay malubhang impeksyon na sanhi ng *virus*, na napagkikilala sa pamamagitan ng pamumutok at pamamaga ng *conjunctiva* at daanan ng hangin.

Paggamot ng Tubig

1. Punasan ang pasyente, 3 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 46 para sa paraan.
2. Panatilihing may malamig na pomento sa noo para sa sakit ng ulo. Tingnan ang pahina 50.
3. Kung may ubo, pomentuhan ang dibdib at likod, 2 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 55.

4. Paligong may gawgaw para mapahupa ang pangangati. Maaari itong gawin sa halip na punas na paligo. Tingnan ang pahina 49.
5. Ipagsanggalang ang mga mata sa liwanag. Padilimin ang silid-tulugan sa pamamagitan ng paglalagay ng kurtina sa mga bintana at paggamit ng malamlam na ilaw sa gabi.

Paggamot ng Halaman

1. Lagundi

Kumuha ng mga dahon. Sundin ang mga tagubilin sa kabanatang ukol sa lagnat. Tingnan ang pahina 24.

2. Harinang kamoteng kahoy

- Balatan at gadgarin ang isang katamtamang laki ng kamoteng kahoy. Katasin at dagdagan ng tubig na sapat sa isang palangganang paliguan ng sanggol at pakuluan.
- ☐ Ibabad sa loob ng 10-15 minuto ang sanggol sa tubig na may gawgaw ngunit huwag kuskusin ang balat.

mga kagat ng lamok

Ang may impeksyong kagat ng lamok ay masakit at namamaga.

Paggamot ng Tubig

1. Kuskusing mabuti ng anumang basang sabong pampaligo ang bahaging may impeksyon. Bayaan itong matuyo sa balat sa loob ng 2 oras. Kung hindi magbago ang pangangati, ulitin pagkaraan ng 4 na oras.

Mga Pag-iingat

1. Gumamit ng kulambo sa pagtulog sa gabi. Kung maaari, lagyan ng *screen* ang lahat ng bintana at pinto ng tahanan.
2. Panatilihing malinis at tuyo ang kapaligiran. Alisan ng laman ang lahat ng lalagyan ng tubig na hindi ginagamit sa labas at loob ng tahanan.

Paggamot ng Halaman

1. Kataka-taka

- Magdikdik ng 5-10 dahon at katasin.
- ☐ Ipahid ang katas sa bahaging may impeksyon, 3 ulit maghapon.

2. Atis

- Magdikdik ng isang hilaw na atis. Katasin.
- ☐ Ipahid ang katas sa bahaging may kagat, 3 ulit maghapon.

beke

Ang beke ay isang talamak na nakahahawang sakit na bunga ng isang *virus* na may kaalinsabay na masakit na paglaki ng glandula ng laway. Madalas na nahahawa rito ang mga ibang tisyu na tulad ng lapay, bayag at ang manipis na sapin na tisyu (*meninges)* na bumabalot sa utak.

Paggamot ng Tubig

1. Lapatan ng malamig na pomento ang namamagang glandula sa loob ng 30 minuto, 3 ulit maghapon. Tingnan ang pahina 50 para sa paraan.
2. Lapatan ng binalot na yelo ang pamamaga sa ilalim ng tainga sa loob ng 30 minuto, 3 ulit maghapon. Pakitingnan ang pahina 56 para sa paraan.
3. Magpunas ng punas para sa may lagnat. Tingnan ang pahina 46 para sa paraan.
4. Lagyan ng malamig na pomento ang noo para sa sakit ng ulo at lagnat. Tingnan ang pahina 50.
5. Magpahingang ganap sa higaan, lalo na ang mga lalaki. Ang pagkabaog ang isa sa mga kumplikasyon ng beke sa mga lalaki.

Paggamot ng Halaman

1. Makahiya

- Magligis ng mga dahon hanggang sa maging malagkit.
- ☐ Itapal sa namamagang bahagi ng ilalim ng tainga pagkatapos ng malamig na pomento. Itapal hanggang 30 minuto, 3 ulit maghapon.

2. Kantutay

- Magdikdik o magtadtad ng mga dahon.
- ☐ Itapal sa namamagang glandula sa loob ng 30 minuto, 3 ulit maghapon.

3. Kamyas

- Magtadtad ng mga bunga at masahin.
- ☐ Itapal sa loob ng 30 minuto, 3 ulit maghapon.

4. Gisol

- Tadtarin ang mga suwi nito.
- ☐ Itapal sa beke ng 30 minuto, 3 ulit maghapon.

5. Lagundi

- Mga dahon para sa lagnat. Sundin ang mga tuntunin sa pahina 24.

mga tagihawat o akne

Isang sakit sa balat, na karaniwan sa mga kabataan. Napagkikilala ito sa pamamagitan ng mga namumuong patay na selula na kung minsan ay namamaga at tila malangis-langis na mga butlig. Karaniwan itong sumisibol sa mukha, dibdib at likod.

Paggamot ng Tubig

1. Hugasang mabuti ang mukha ng maligamgam na tubig. Gumamit ng sabong hindi matapang. Gawin ito ng 3 ulit maghapon.
2. Pagkatapos na hugasan, pasingawan ang mukha minsan isang araw sa loob ng 15 minuto.
3. Iwasang hawakan ang mukha ng mga daliri. Gayon din, huwag titirisin ang mga tagihawat.
4. Uminom ng maraming tubig at katas ng prutas.
5. Matulog nang sapat, mga 7 hanggang 8 oras, araw-araw.
6. Iwasan ang matatamis at magawgaw na pagkain, mga tsokolate at nuwes. Kumain ng saganang gulay at prutas.

Paggamot ng Halaman

1. **Papaya**
   - ● Paghaluin ang 3 kutsara ng minasang hinog na papaya at 1 kutsarang katas ng kalamansi.
   - ☐ Lagyan nito ang mukha tuwing matapos hugasan. Panatilihin ito hanggang 30 minuto; pagkatapos, hugasan ng maligamgam na tubig. Kung magagawa, panatilihin ito sa buong magdamag.
2. **Sabila**
   - ● Kumuha ng isang dahon at alisin ang panlabas na balat.
   - ☐ Ikuskos ang katas sa mukha tuwing ito'y matapos na hugasan ng mainit-init na tubig. Panatilihin ito sa loob ng 30 minuto, o kaya ay sa buong magdamag, kung matitiis.
3. **Romero**
   - ● Kumuha ng 5 dahon; durugin at katasin.
   - ☐ Ipahid ang katas sa mukha pagkatapos na hugasan ng maligamgam na tubig. Panatilihin ito sa buong magdamag.

rayuma o pananakit sa mga kasukasuan

Ang rayuma ay isang uri ng pamamaga ng isa o higit pang malalaking kasukasuan ng mga dulong bahagi ng katawan.

Paggamot ng Tubig

1. Lagyan gabi-gabi ng nagpapainit na pomento ang bahaging may karamdaman. Tingnan ang pahina 51.
2. Lagyan ng pomentasyon ang mga kasukasuan minsan isang araw. Tingnan ang pahina 55.
3. Pomentuhan nang mainit ang mga kasukasuan, minsan o dalawang beses isang araw para sa malulubhang kalagayan. Pakitingnan ang pahina 52 para sa paraan.
4. Ipahinga ang bahaging may kapansanan kung may matinding sakit at pamamaga.
5. Kung wala na ang pamamaga, ang pasyente ay makagagawa na ng mga walang pabigat na ehersisyo.

Paggamot ng Halaman

1. **Kilaw** (luyang dilaw)
   - ● Magtadtad o magpisa ng mga suwi (rhizomes) at haluan ng langis.
   - ☐ Itapal sa kasukasuan buong magdamag.
2. **Mangga**
   - ● Pakuluan ang isang pirasong tinadtad na balat ng puno.
   - ☐ Gamitin ang pinakulong tubig para sa mainit na pomento.
3. **Malabulak**
   - ● Magtadtad ng mga dahon at murang puno at isilid sa isang damit na supot. Dagdagan ng ½ kutsaritang asin.
   - ☐ Painitin ang supot at gamiting pampomento.
4. **Lumbang Bato**
   - ● Magpainit ng mga dahon.
   - ☐ Ilapat sa mga kasukasuan samantalang mainit sa loob ng 15 minuto, 2 ulit maghapon.
5. **Herba Buena**
   - ● Pakuluan ang 4 na kutsara ng tuyong dahon sa 2 tasang tubig sa loob ng 15 minuto.
   - ☐ Dosis:
     Matanda: ½ baso tuwing 4 na oras.

buni

Ang buni ay impeksyon ng balat, anit, at mga daliri na may iba't ibang *fungi* na lumilikha ng pabilog na mga sugat na ang mga tabi ay alsado.

Paggamot ng Tubig na may Kasamang Halaman

1. Maligo ng tubig na may dahon ng bayabas
   - ● Pakuluan ang 10 tasa ng tinadtad na sariwang dahon ng bayabas sa ½ galong tubig sa loob ng 15 minuto. Salain at dagdagan ng sapat na malamig na tubig na makapupuno ng isang timba.

☐ Ipaligo ang tubig samantalang mainit-init pa.

2. **Tabako** (kung ang buni ay sa ulo)
   - Pakuluan ang 10 sariwang dahon ng tabako sa ½ galong tubig sa loob ng 15 minuto. Palamigin at salain. Dagdagan ng sapat na tubig na makapupuno ng 3-galong timba.
   - ☐ Siyampuhin nito ang buhok minsan isang araw hanggang gumaling.

3. **Kamantigue**
   - Magpisa ng 5 hanggang 10 bulaklak. Ang dami ay ayon sa laki ng impeksyon. Katasin.
   - ☐ Itapal sa bahaging may impeksyon sa loob ng 30 minuto, 2 ulit maghapon.

4. **Bawang**
   - Balatan at durugin ang isang pusong bawang at ikuskos sa bahaging may impeksyon hanggang ito ay mamula.
   - ☐ Gawin ito nang 2 ulit maghapon, minsan sa umaga pagkatapos maligo at bago matulog sa gabi.

5. **Adelfa**
   - Magdikdik ng isang talampakang haba ng sanga. Haluan ng isang tasa ng tinadtad na mga sariwa at murang dahon. Haluan ang katas ng 5 patak ng sariwang langis ng niyog.
   - ☐ Lagyan ang mga bahaging may kapansanan. 3 ulit maghapon.

6. **Akapulko**
   - Magdurog ng 5 dahon.
   - ☐ Ikuskos ang katas sa bahaging may karamdaman. 3 ulit maghapon.

galis-aso

Ito'y isang kapansanan ng balat na nakahahawa na bunga ng *sarcoptes scabiei*, na may iba't ibang anyo ng sugat na masidhi ang pangangati, lalo na sa gabi.

Paggamot ng Tubig

1. Maligo at magsabong mabuti araw-araw. Magpalit ng mga kasuotan pagkatapos maligo.
2. Painitan sa sikat ng araw ang lahat ng ginagamit sa pagtulog sa gabi: banig, unan, kumot at mga pansapin sa tulugan, maging ang mga kasuotang pantulog.
3. Matulog nang nag-iisa upang huwag mahawa ang ibang mga kaanib ng sambahayan.
4. Manatiling malinis. Hugasan ang mga kamay, paa at mukha, o kaya ay maligo bago matulog.

Paggamot ng Halaman

1. **Makabuhay**
   - Tadtarin ang isang metrong haba ng baging nito at pakuluan sa isang galong tubig sa loob ng 15 minuto. Dagdagan ng sapat na tubig upang magkaroon ng isang timba nito na sapat na mapagluluban ng isang bata, kung ang buong katawan ay may galis.
   - ☐ Para sa mga matatanda, gamitin ang tubig para sa mainit na pomento sa mga bahaging may kapansanan lamang.

2. **Kalatsutsi**
   - Pakuluan ang isang tasa ng tinadtad na mga sariwang dahon at isang maliit na sanga sa kalahating tasang langis ng niyog sa loob ng 5 minuto. Palamigin at isilid sa isang bote para sa mga susunod na paggamit.
   - ☐ Ipahid nang sagana sa bahaging may kapansanan pagkatapos maligo.

3. **Mangga**
   - Kumuha ng sapat na dami ng dagta sa puno o sa balat nito at haluang mabuti ng langis.
   - ☐ Pahiran nang sagana ang bahaging may galis. 2 beses maghapon pagkatapos maligo at bago matulog sa gabi.

4. **Kakawate**
   - Kumuha ng mga dahon at katasin.
   - ☐ Ipahid ang katas sa bahaging may kapansanan pagkatapos maligo at bago matulog sa gabi.

pamumutok ng balat at dermatitis

Ang *dermatitis* ay pamamaga ng balat.

Paggamot ng Tubig

1. Maligo ng tubig na may halong gawgaw. Tingnan ang pahina 49 para sa paraan.
2. Pulbusan ang balat ng tuyong gawgaw sa gabi kung ito ay nangangati at tuyo.
3. Huwag magsabon sa paliligo. Huwag kuskusin ng tuwalya ang balat upang patuyuin ito.
4. Huwag kamutin ang balat kung makati.

Paggamot ng Halaman

1. **Komprey**
   - Kumuha ng mga dahon at katasin.
   - ☐ Ipahid ang katas sa lugar na may kapansanan. 3 beses maghapon.

2. Balete

- ● Pakuluan ng 10 minuto sa ½ galong tubig ang isang tasa ng tinadtad na balat ng balete.
- ☐ Hugasan nito ang bahaging may kapansanan, 2 ulit maghapon. Ito ay maaaring gawin sa halip na paligong may gawgaw.

3. Kalatsutsi

- ● Kumuha ng dagta sa puno at haluan ng ilang patak na langis.
- ☐ Lagyan nito ang balat na may kapansanan.

4. Kakawate

- ● Kumuha ng 10 dahon at katasin.
- ☐ Pahiran ng katas ang nangangating balat ngunit huwag kukuskusin. Lagyan sa tuwing mangangati.

pangangati ng balat at alerdyi

Ang alerdyi ay kalagayan ng tinamong pagbabago sa balat na ang maaaring sanhi ay pagkalantad sa anumang nagiging dahilan nito na tinatawag na *allergen*.

Paggamot ng Tubig

1. Maligo ng tubig na may gawgaw. Maaaring gumamit ng gawgaw na buhat sa kamoteng kahoy. Pakitingnan ang pahina 49 para sa paraan.
2. Pulbusan ng gawgaw ang bahaging may alerdyi. Maaari itong gawin pagkatapos maligo o bago matulog sa gabi.

Paggamot ng Halaman

1. Kakawate

- ● Magdurog o magtadtad ng mga murang dahon at katasin.
- ☐ Ipahid ang katas sa balat hanggang ang pangangati ay mapawi.

2. Kalatsutsi

- ● Kumuha ng katas mula sa dahon at puno. Haluan ng langis ng niyog.
- ☐ Pahiran ang may kapansanang balat, 2 ulit isang araw.

3. Kanya Pistula (golden showers)

- ● Magdurog ng mga dahon.
- ☐ Ikuskos sa bahaging nangangati hanggang sa ito ay mapawi.

kagat ng ahas

Ang kagat ng ahas ay maaaring makamandag at nakamamatay kung walang anumang lunas na gagawin agad.

Pangunang Lunas

1. Panatilihing hindi kumikilos ang pasyente upang maging mabagal ang sirkulasyon ng dugo.
2. Hiwain ang bahaging nakagat at paduguin upang maalis ang kamandag.
3. Magbalot ng isang kutsaritang asin sa isang malinis na panyo o kapirasong damit at basain ito nang bahagya. Ilapat sa sugat ng 10 hanggang 15 minuto pagkatapos paduguin.
4. Dalhin agad ang pasyente sa pinakamalapit na klinika o pagamutan.

Paggamot ng Halaman

1. Adelfa

- ● Magdikdik ng 10 dahon at isang pirasong sanga.
- ☐ Itapal sa sugat pagkatapos na mapadugo.

2. Kamantigue

- ● Magligis ng 10 bulaklak.
- ☐ Itapal ito sa sugat pagkatapos na mapadugo.

masakit na lalamunan

Ang sakit ng lalamunan ay pagbabara o pamamaga nito na bunga ng *tonsilitis, pharyngitis* o *laryngitis*.

Paggamot ng Tubig

1. Magmumog ng mainit na tubig na may asin, 3 ulit maghapon—bago kumain ng agahan, tanghalian, at bago matulog sa gabi. Tingnan ang pahina 57 para sa paraan.
2. Maglagay ng nagpapainit na pomento sa pagtulog sa buong magdamag. Ulitin sa umaga kung ang pasyente ay mananatili sa tahanan. Tingnan ang pahina 51.
3. Lumanghap ng pasingaw, 2 ulit maghapon—isa sa umaga bago kumain at bago matulog sa gabi.
4. Kung maaari, ipahinga ang boses hanggang ang pamamaga ay mapawi.

Paggamot ng Halaman

1. Luya

- ● Hugasan at balatan ang isang pirasong luya.
- ☐ Ngatain ito nang dahan-dahan. Lunukin ang katas. O kaya ay mag-iwan ng maliit na piraso sa bibig at nguyain ito nang unti-unti.

2. Sabila

- Maghugas ng dahon at putul-putulin ng tig-iisang pulgada ang laki.
- ☐ Maglagay ng isa sa bibig sa buong maghapon at lunukin ang katas. Palitan kung wala ng katas.

3. Bawang

- Maghugas ng isang piraso at balatan.
- ☐ Ilagay sa bibig at panatilihin ng ilang sandali. Nguyain nang dahan-dahan at lunukin ang katas.

pilay sa bukung-bukong at pulsuhan

Ang pilay ay pagkapilipit ng kasukasuan, na lumilikha ng pagkabanat o sugat sa mahimaymay na tisyu na nag-uugpong sa mga litid.

Paggamot ng Tubig

1. Lapatan agad ng yelong nababalot sa damit ang napinsalang bukung-bukong o pulsuhan, 3 beses maghapon. Tingnan ang pahina 56.
2. Pomentuhan nang malamig ang bahaging may pinsala sa loob ng 30 minuto, 3 beses maghapon. Tingnan ang pahina 50 para sa paraan.
3. Balutin ang bukung-bukong o pulsuhan ng benda, pagkatapos malapatan ng nakabalot na yelo.
4. Ipahinga ang mga paa o braso sa loob ng 3 araw kung masidhi ang sakit at pamamaga.
5. Patingin agad sa manggagamot kung masidhi ang kirot at pamamaga.

Paggamot ng Halaman

1. Sabila

- Magdikdik ng 2 hanggang 3 dahon.
- ☐ Itapal sa bukung-bukong o pulsuhan sa loob ng 30 minuto, 3 beses maghapon. Bendahan ang tapal.

2. Kamantigue

- Magdikdik ng 2 puno na may dahon.
- ☐ Itapal sa loob ng 30 minuto, 3 beses maghapon. Bendahan ang tapal.

3. Kakawate

- Magdurog ng 10 dahon.
- ☐ Itapal sa loob ng 30 minuto, 3 beses maghapon. Bendahan.

4. Mayana

- Magdurog ng 10 dahon.
- ☐ Itapal sa kapansanan sa loob ng 10 minuto, 3 beses maghapon.

5. Kataka-taka

- Magdurog ng 10 dahon.
- ☐ Itapal ng 30 minuto, 3 beses maghapon.

sunog-araw at mahapding init sa balat

Ang sunog-araw o *erythema* ay pulu-pulutong na pamumula ng balat na may iba't-ibang laki at hugis bunga ng labis na pagkabilad sa araw.

Paggamot ng Tubig

1. Maligo ng tubig na may gawgaw, araw-araw, 3 hanggang 5 araw. Tingnan ang pahina 49 para sa paraan.
2. Maligo ng tubig-ulan. Pulbusan ng gawgaw ang bahaging may kapansanan.

Paggamot ng Halaman

1. Alusiman

- Kumuha ng mga dahon. Katasin.
- ☐ Ipahid ang katas pagkatapos ng paligong may gawgaw.

2. Bayabas

- Kung may impeksyon, pakuluan ang isang tasang tinadtad na dahon sa isang galong tubig. Dagdagan ng 2 galong tubig.
- ☐ Ipaligo.

mga namamagang gilagid at bibig

Ang mga namamagang gilagid o *stomatitis* ay pamamaga ng mga malalambot na tisyu ng bibig.

Paggamot ng Tubig

1. Magmumog ng tubig na may asin, 3 beses maghapon bago kumain. Pakitingnan ang pahina 57.
2. Masahihin ng mga malilinis na daliri ang mga gilagid pagkatapos magmumog.
3. Magsepilyo ng ngipin pagkatapos kumain. Gumamit ng malambot na sepilyo.
4. Uminom ng 4 na basong katas ng prutas sa buong maghapon.
5. Patingnan sa dentista ang mga namamagang gilagid at sa doktor ang impeksyon ng bibig.

Paggamot ng Halaman

1. Bayabas

- Pakuluan ng 10 minuto ang isang baso ng tinadtad na dahong

sariwa sa 2 basong tubig. Salain at palamigin.
- ☐ Gamiting pang-mumog o panglinis ng bibig tuwing matapos kumain.

2. Bunga
- ● Balatan ang 3 bunga. Dikdikin at pakuluan ng 10 minuto sa 2 basong tubig.
- ☐ Gamiting pang-mumog o panglinis ng bibig.

3. Kaymito
- ● Pakuluan ng 10 minuto sa 2 basong tubig ang isang tasa ng tinadtad na sariwang dahon.
- ☐ Gamiting pang-mumog.

4. Duhat
- ● Pakuluan ng 10 minuto ang tinadtad na 10 sariwang dahon sa 2 basong tubig.
- ☐ Gamiting pang-mumog o panlinis ng bibig.

5. Talong
- ● Magtadtad ng 3 dahon. Pakuluan ng 10 minuto sa 2 basong tubig.
- ☐ Gamiting pang-mumog o panlinis ng bibig.

sakit ng ngipin

Ang sakit ng ngipin ay anumang kirot o pananakit sa palibot ng ngipin.

Paggamot ng Tubig

1. Magsepilyo ng ngipin tuwing matapos kumain. Pagkatapos magsepilyo, imasahe ang mga malilinis na daliri sa mga gilagid.
2. Lapatan ng yelong nakabalot ng damit sa loob ng 30 minuto ang namamagang pisngi dahil sa pamamaga ng mga gilagid. Pakitingnan ang pahina 56.
3. Ang mga lunas na ito ay pangsamantala lamang. Kumunsulta sa dentista para sa mga sira ng ngipin.

Paggamot ng Halaman

1. Abukado
- ● Humiwa ng maliit na piraso ng buto ng abukado na lalapat sa butas ng ngipin.
- ☐ Gamiting pamasak sa butas ng ngipin. Palitan 2 beses maghapon.

2. Bawang
- ● Humiwa ng maliit na piraso na sapat sa butas ng ngipin.
- ☐ Ipasak sa butas ng ngipin. Gawin 2 beses maghapon.

3. Kataka-taka
- ● Magdurog ng mga dahon.
- ☐ Itapal sa namamagang bahagi ng mukha.

4. Herba Buena
- ● Magdikdik ng mga sariwang dahon at katasin. Basain ng katas ang isang maliit na piraso ng bulak.
- ☐ Ipasak ang bulak sa butas ng ngipin.

PAHIWATIG: Ang mga lunas na ito ay pansamantala lamang. Magpatingin sa dentista para sa mga nararapat na lunas.

anghit

Ang anghit ay masamang amoy ng katawan na nagbubuhat sa mga kilikili.

Paggamot ng Tubig

1. Maligo at magpalit ng malinis na kasuotan araw-araw, pati ang mga kasuotang panloob.
2. Magpalit ng kasuotan tuwing mapapawisan ang mga ito. Higit na mabuti na maligo muna bago magpalit ng kasuotan.
3. Uminom ng 6 na basong tubig o higit pa sa panahong gising.
4. Iwasan ang mga pagkaing nagtataglay ng maraming pampalasa. Kumain ng maraming gulay at bungang-kahoy.

Paggamot ng Halaman

1. Tawas
- ● Dikdikin nang pino ang isang katamtamang laki ng tawas. Haluan ng katas ng 1 o 2 kalamansi.
- ☐ Lagyan nito ang magkabilang kilikili tuwing matapos maligo at tuwing kailangan ito. Gamitin itong deodorante.

2. Buyo-Kalamansi
- ● Magkatas ng mga dahon ng buyo at haluan ng katas ng kalamansi.
- ☐ Ipahid na parang deodorante tuwing matapos maligo at sa pagtulog.

mga bulate

Ang *ascaris* at iba pang mga parasitong bulate na talamak na tumatahan sa mga bituka ay nagiging sanhi ng malnutrisyon sa mga bata.

Mga Paraan ng Pag-iwas

1. Paliguan araw-araw ang mga bata at sanggol.
2. Maghugas at magsabong mabuti ng mga kamay bago kumain.
3. Sabunin at hugasang mabuti ang mga prutas at gulay na kinakain ng hilaw; tulad ng duhat, sinegwelas, bayabas at mga gulay na sina-salad.
4. Panatilihing maigsi ang kuko ng mga daliri ng kamay.
5. Tagubilinan ang mga bata na huwag isusubo ang mga daliri.
6. Tagubilinan ang lahat, lalo na ang mga bata na palaging magsuot ng tsinelas o sapatos, sa paglakad sa lupa.
7. Panatilihin ang kalinisan sa palibot, lalo na sa bahay. Turuan ang mga bata na gumamit ng palikuran.

Paggamot ng Halaman

Para sa *ascaris o trichina*:

1. Ipil-ipil

Mga bata: Kumuha ng 5 sariwang bunga at kaining lahat ang mga buto nito. Ulitin pagkaraan ng isang linggo, kung wala pang resulta.

Mga bata at matanda: Magsangag ng isang tasa ng tuyong buto. Huwag itong susunugin. Dikdikin nang pino at haluan ng tubig o gatas.

Dosis:

Matanda: 1 kutsarita, 2 oras pagkakain ng hapunan.

Bata: (7-9 na taon) ¼ kutsarita, 2 oras pagkahapunan.
(10-12 taon) ½ kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.

PAHIWATIG: Maaaring ulitin pagkaraan ng isang linggo kung kailangan.

2. Papaya

- Dikdikin nang pino ang isang tasa ng buto. Haluan ng isang tasang gatas o tubig.

☐ Dosis:

Matanda: 1 kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.

Bata: (7-9 na taon) ¼ na kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.
(10-12 taon) ½ kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.

PAHIWATIG: Kung kailangan, maaaring ulitin pagkalipas ng isang linggo.

3. Akapulko

- Magsangag ng isang tasa ng mga tuyong buto. Dikdikin nang pino at haluan ng isang tasang gatas o tubig.

☐ Dosis:

Matanda: 1 kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.

Bata: (7-9 na taon) ¼ na kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.
(10-12 taon) ½ kutsarita, 2 oras pagkatapos ng hapunan.

PAHIWATIG: Ulitin kung kailangan pagkaraan ng isang linggo.

Para sa Tiwa (pin worm):

1. Niyug-niyogan

- Kumain ng mga buto nito, 2 oras pagkatapos ng hapunan. Ulitin kung kailangan, pagkaraan ng isang linggo.

☐ Dosis:

Matanda: 10 buto.

Bata: (4-7 taon) 4 na buto
(8-9 na taon) 6 na buto
(10-12 taon) 7 buto

2. Pinya

☐ Kumain ng 2 hanggang 3 hiwa ng hinog na pinya tuwing matatapos kumain sa loob ng isang linggo.

PAHIWATIG: Kung ang mga tiwa ay lumalabas sa gabi, alisin ang mga ito sa pamamagitan ng kapirasong bulak na binasa ng langis. Palitan ang mga sapin ng higaan, mga panloob na kasuotan, at padyama bago matulog sa gabi sa loob ng isang linggo.

punas para sa lagnat

Pakahulugan:

Paligong-punas ng taong nilalagnat.

Mga Nagagawa:

1. Pinabababa ang lagnat o kaya ay temperatura ng katawan.
2. Nakapagpapaginhawa.

Mga Bagay na Kailangan:

1. Isang palangganang tubig—temperatura, ayon sa pangangailangan.
2. Kumot na pantakip sa maysakit.
3. Dalawang tuwalya.
4. Isang labakara.
5. Mga tipak ng yelo.
6. Alkohol.

1. **Ang Mainit na Punas** ay ginagawa sa mga may napakataas na lagnat, ngunit ang mga paa at kamay ay malamig. Ang tubig na pampunas ay kasing-init ng kayang tiisin. Ito ay dapat na gawing mabilis at may pagkuskos upang pasiglahin ang dugo sa balat. Ang pagpunas ay maaaring ulitin pagkaraan ng 1 hanggang 2 oras kung ang lagnat ay nananatili pa rin.

Paraan:

a. Paginhawahin ang maysakit. Hubarin ang damit at kumutan. Isara ang mga bintana upang maiwasan ang malamig na ihip ng hangin.
b. Sapnan ng tuwalya ang higaan upang huwag mabasa habang pinupunasan ang bawat bahagi ng katawan. Ilatag ang isang tuwalya sa dibdib at punasan ang mukha, mga taynga, at leeg. Patuyuin ang mga bahaging napunasan na ng tuwalyang ito.
k. Punasan ang bawat bahagi ayon sa pagkakasunud-sunod: mga bisig, dibdib, tiyan, mga binti, paa at likod. Ilatag ang tuwalya sa ilalim ng mga bisig o mga binti kaya, samantalang ang mga ito ay pinupunasan. Mabilis na kuskusin ng bimpo o labakara ang balat hanggang ito'y mamula. Patuyuing mabuti ang bawat bahaging napunasan upang maiwasan ang pangangaligkig. Tiyaking ang pasyente ay tuyo bago palitan ng damit at mga kumot. Maaaring uminom ng mainit na inumin (kalamansi juice) upang pawisan.

2. **Ang Malamig na Punas** ay ginagamit sa mga maysakit na ang balat ay mainit at tuyo. Gumamit ng malamig na tubig, ngunit sa mga pagkakataong ang balat ay nakapapaso sa init, lagyan ng mga tipak ng yelo ang tubig. Iwasang mangaligkig ang pasyente. Lagyan ng malamig na pomento ang noo o kaya ay mga kili-kili, samantalang pinupunasan ang maysakit. Ang ginaw na may kasamang pangangaligkig ay magpapataas ng temperatura. Ang pagpupunas ay maaaring ulitin o patagalin hanggang ang ninanais na epekto ay matamo, o hanggang bumaba ang lagnat.

Paraan:

a. Hubarin ang mga kasuotan ng pasyente at takpan ito ng kumot. Lagyan ng malamig na pomento ang noo at mga kili-kili. Palitan nang madalas ang pomento.
b. Sa pagpupunas, sundin ang pagkakasunud-sunod tulad ng sa malamig na punas. Ang pagkuskos ay ginagawa upang mapaibabaw ang dugo at mapabilis ang sirkulasyon nito nang mapadali ang paraan ng pagpapalamig. Maaaring maiwang mamasa-masa ng kaunti ang balat; paypayan ng tuwalya hanggang sa ito ay matuyo. Ang ebaporasyon ay nagpapababa ng temperatura ng katawan. Maaaring painumin ng mainit na lemonada.

3. **Ang Maligamgam na Punas** ay ginagawa sa nilalagnat na pasyente na di-mapalagay at lubhang nininerbyos. Ito ay nakapagpapaginhawa at nakapagpaparelaks sa maysakit. Ang temperatura ng tubig ay dapat na 94-98°F, o kaya ay katamtaman ang init kung susubukin sa siko. Sa pagpupunas ay hindi dapat na kuskusin ang balat. Marahang punasan at patuyuin ang balat. Ipagpatuloy ang pagpupunas para sa nakapagpapaginhawang epekto at maipagpatuloy ang dagdag pang ebaporasyon.

Paraan:

a. Hubarin ang kasuotan ng pasyente. Takpan ito ng kumot. Ang silid ay dapat na tahimik at madilim na walang nakasisilaw.
b. Punasan ang bawat bahagi tulad ng sa mainit na punas. Patuyuin ang pasyente nang may marahang pagkuskos sa balat. Marahang kuskusin ng alkohol ang likod pagkatapos.

4. **Punas na May Asin.** Ito ay ginagawa sa maysakit na di-kumikilos at natutulog sa lahat halos ng panahon. Ang pagpupunas ng tubig na may asin ay nagtataglay ng suwabeng pagpapaginhawa sa maysakit. Pinakikilos nito ang pasyente. Ang temperatura ng tubig ay dapat na 96-100°F o kaya ay mainit-init ng kaunti kaysa ginagamit sa maligamgam na punas. Kalahating tasang asin ang inihahalo sa isang palangganang tubig. Ipunas nang may pagkuskos at ulitin hanggang matamo ang nais na epekto.

Paraan:

a. Ipunas ng tulad sa paraan ng malamig na punas.

mainit na banyos sa paa

Pakahulugan:

Lubog na paligo ng mga paa, bukung-bukong at binti.

Mga Nagagawa:

1. Pinagiginhawa ang paninikip sa ulo, dibdib at balakang sa pamamagitan ng pagpapadaloy ng dugo mula sa mga bahaging ito patungo sa mga binti at paa.
2. Pinahihinto ang balinguyngoy (pagdurugo sa ilong).
3. Pinagiginhawa ang kirot at pulikat sa mga paa at binti.

4. Nakapagpapapawis sa may lagnat—pinabababa ang temperatura ng katawan.
5. Pinahuhupa ang pulikat na bunga ng regla sa pamamagitan ng pagpapalubay sa pamimitig ng bahay-bata.
6. Nababawasan ang pananakit ng ulo.
7. Pinagiginhawa ang buong katawan.

Mga Bagay na Kailangan:

1. Isang balde o timbang plastik.
2. Isang maliit na palanggana.
3. Isang malaking kaserola o kaldero ng kumukulong tubig.
4. Silya o bangkito.
5. Labakara o damit na pangpomento.
6. Pitsel o tabo.
7. Mga lumang diyaryo, kung isasagawa sa higaan.
8. Tuwalya.
9. Isang kumot.

Paraan:

1. Isara ang mga bintana at pinto. Kung isasagawa sa banyo, paupuin ang pasyente sa silya. Kung mahina at hindi makaupo ang maysakit, pahigain sa kama.
2. Hubarin ang kasuotan ng maysakit at balutin ng kumot.
3. Ilagay ang mga paa ng pasyente sa timba o palangganang may tubig. Hanggang bukung-bukong ang lalim ng tubig sa simula. Ang init ay katulad ng kayang tiisin.
4. Lagyan ng malamig na pomento sa ulo o sa batok.
5. Dagdagan ng mainit na tubig. Sa pagdaragdag ng mainit na tubig igawi ang mga paa ng pasyente sa isang tabi at ilagay ang inyong kamay sa pagitan ng mga paa at daloy ng tubig. Dagdagan ang init ayon sa kayang tiisin ng pasyente.
6. Patuloy na magdagdag ng mainit na tubig hanggang 20 o 30 minuto, at palitan ang malamig na pomento tuwing 2 or 3 minuto. Huwag bayaang lumamig ang tubig.
7. Pagkatapos ng paraang ito, buhusan ng malamig na tubig ang mga paa.
8. Kung malakas ang pasyente, maaari siyang mag-"shower" ng salisihang mainit at malamig.
9. Patuyuin at panatilihing maginhawa ang pasyente. Papagpahingahin siya hanggang tumigil ang kanyang pagpapawis.

mainit na banyos

Pakahulugan:

Lubog na paligo ng isang bahagi ng katawan na sumasaklaw sa balakang at mga bahagi na sakop ng pigi at tumbong.

Mga Nagagawa:

1. Pinahuhupa ang sakit pagkatapos ng operasyon sa tumbong.
2. Pinadadali ang paglinis at paggaling ng bahaging inopera.
3. Pinahuhupa ang pulikat at pamimitig ng balakang at pantog.
4. Pinag-iibayo ang daloy ng dugo sa lugar ng balakang.
5. Nagpaparelaks sa pantog.

Mga Bagay na Kailangan:

1. Isang malaking palanggana na may sapat na lalim upang makaupo ang pasyente.
2. Isang maliit na palanggana para sa paa.
3. Isang maliit na palanggana na may yelo o malamig na tubig at pampomento.
4. Isang tuwalyang may sapat na haba upang maipulupot sa ulo.
5. Kumot para ibalot sa katawan.
6. Tuwalyang pang-ligo.
7. Isang malaking kaserola ng kumukulong tubig.
8. Isang silya o bangkito.

Paraan:

1. Magpakulo ng tubig sa malaking kaserola.
2. Ilagay ang malaking palanggana sa silya o sa sahig. Lagyan ng kaunting tubig na may sapat na init upang maupuan ng pasyente.
3. Alisin ang damit, mga kasuotang panloob at mga bendahe kung mayroon nito. Balutin ng kumot.
4. Tulungan ang pasyente sa pag-upo sa palanggana at paglalagay ng mga paa sa maliit na palangganang may mainit na tubig.
5. Lagyan ng pomentong malamig ang noo at unti-unting dagdagan ng mainit na tubig ang mga palangganang kinauupuan at kinatutungtungan. Kalawkawin ng kamay ang tubig habang dinaragdagan ng mainit. Pag-ingatang huwag mabuhusan ng mainit na tubig ang pigi at paa ng pasyente.
6. Palitang madalas ang malamig na pomento. Ituloy ang pagdaragdag ng mainit na tubig hanggang 20 o 30 minuto.
7. Pagkatapos ng paraang ito, buhusan ng malamig na tubig ang palangganang kinauupuan. Itaas ang mga paa at buhusan ang mga ito ng malamig na tubig. Patuyuing mabuti.
8. Tulungan ang pasyente na makaalis sa palanggana at bigyan ng mainit-init na "shower" o punas kaya.
9. Bayaang magpahinga ang pasyente at panatilihin siyang naiinitan pagkatapos ng gamutan.

Pahiwatig:

Ang mainit na banyos sa balakang at pigi ay pinakamabuting gawin sa banyo sapagkat malamang na mabasa ang sahig.

paligong may gawgaw

Pakahulugan:

Isang paligong lubog sa tubig na may gawgaw para sa nakapagpapaginhawang bisa.

Mga Nagagawa:

1. Pinahuhupa ang pangangati ng balat.

2. Pinagiginhawa ang nagbabaga at nangangating pakiramdam.
3. Nagagawang patuyuin ang balat.

Mga Kailangan:

1. Banyerang paliguan. Para sa mga sanggol maaaring gumamit ng malaking palanggana.
2. Malaking dram o plastik na sisidlan ng tubig para sa matatanda, may sapat na laki upang ilubog ang buong katawan.
3. Dalawang basong gawgaw para sa matatanda; ½ baso naman sa mga bata at sanggol.
4. Tuwalyang pangligo.
5. Labakara o bimpo.

Paraan:

1. Punuin ng maligamgam na tubig hanggang 2/3 ng banyera. Ang tubig ay dapat na may sapat na lalim upang mailubog ang mga bahaging apektado. Gumamit ng banyerang paliguan kung apektado ang buong katawan.
2. Tunawin ang gawgaw sa malamig na tubig sa isang maliit na palanggana. Ihalo itong mabuti sa banyera ng tubig.
3. Hubaran ang pasyente at tulungan siyang lumusong sa banyera.
4. Gamitin ang labakara sa pagpapaligo sa mga bahaging hindi nakalubog. Basain ang ulo o buhok kung ang anit ay apektado. Ilubog ang pasyente nang hanggang 20 minuto; huwag siyang kuskusin ng tuwalya.
5. Pagkaraan ng 20 minuto, alisin ang tubig at dampi-dampiang patuyuin ng tuwalya ang maysakit. Huwag banlawan ang gawgaw. Huwag gumamit ng sabon maging sa paghuhugas ng mga kamay, malibang itinagubilin ng manggagamot ang isang tiyak na sabon.
6. Panatilihing naiinitan ang pasyente at huwag bayaang ginawin.
7. Paliguan nang minsan o dalawang beses araw-araw ang pasyente, ayon sa kanyang kalagayan.

malamig na pomento

Pakahulugan:

Isang damit na piniga mula sa malamig o may yelong tubig na mailalapat sa alinmang bahaging ibabaw ng katawan.

Mga Nagagawa:

1. Pinahuhupa ang kirot dahil sa pamamaga (edema) o biglang kapinsalaan (trauma).
2. Hinahadlangan at pinahuhupa ang paninikip sa ulo.
3. Pinababagal ang tibok ng puso kung ilalapat sa tapat nito.
4. Pinaninikip ang daluyan ng dugo na binabawasan ang daloy ng dugo sa lugar na may kapansanan.
5. Binabawasan ang pagkakataon na magdugo dahil sa pagkahapit ng daluyan.

6. Pinabababa ang temperatura ng katawan kung ilalapat sa isang ika-apat na bahagi ng katawan o kaya ay sa noo o sa batok.
7. Pinahihinto ang balinguyngoy kung ilalagay sa bahagi ng ilong.

Mga Kailangan:

1. Labakara o bimpo o kaya ay anumang malinis na piraso ng damit na ang laki ay kasukat ng bahaging gagamutin. Para sa mga kombulsyon, gumamit ng mga tuwalyang panligo.
2. Isang palangganang tubig na may yelo, 2/3 na puno.
3. Isang tuwalyang panligo.

Paraan:

1. Pigain ang damit na pampomento mula sa tubig na may yelo. Tiyaking hindi ito tumutulo.
2. Ilapat nang maayos sa bahaging gagamutin.
3. Palitan ang pomento tuwing 2 o hanggang 3 minuto.
4. Oras ng paggagamot: para sa pagpapaluwag ng paninikip: 20 hanggang 30 minuto; para sa lagnat: patuloy o kaya ay habang mayroong lagnat.
5. Pagkatapos ng gamutan, patuyuing mabuti ng tuwalya ang bahagi ng katawan at iwasang ginawin ang pasyente.

nagpapainit na pomento

Pakahulugan:

Katamtaman at pinatatagal na paglalapat ng mamasa-masang init na may tagal na ilang oras.

Mga Nagagawa:

1. Pinarerelaks ang mga kalamnan.
2. Pinahuhupa ang kirot ng lalamunan o mga rayumatikong kasukasuan.
3. Pinagiginhawa ang di-mabuting pakiramdam ng tiyan (gumamit ng mamasa-masang bendahe sa tiyan).
4. Binabawasan ang pamamaga ng kasukasuan.
5. Katamtamang nagpapainit na epekto.

Mga Kailangan:

1. Kapirasong damit (cotton); tiniklop para sa katamtamang kapal; 2 pulgada ang lapad at may sapat na haba upang maipulupot ng 2 ulit sa leeg o kasukasuan. Ang panyong pambabae (maliit ang sukat at manipis), na tiniklop nang pahaba ay maaari rin, kung gagamitin sa lalamunan.
2. Isang pirasong damit na pranela, 4 na pulgada ang lapad at may sapat na haba upang ibalot sa leeg o kasukasuan. Ang lampin o kumot na pranela ng sanggol na tinupi nang pahaba ay tamang-tama para sa mga tuhod.
3. 2 perdible.
4. Kung ang pomento ay nangangailangan ng gamot, gamitin ang

gamot na itinagubilin. Maaari ring gumamit ng Vicks Vaporub.

Paraan:

1. Itubog sa tubig ang damit pampomento. Pigain at ipulupot nang dalawang ulit sa leeg o sa kasukasuan. Tiyakin na ang damit ay hindi basang-basa upang tumulo ang tubig, ni hindi naman masyadong tuyo.
2. Kung kailangan ang gamot sa pomento, huwag gumamit ng basang damit. Pahiran ng itinagubiling gamot ang bahaging gagamutin at balutan ng tuyong damit. (Sa paglalagay ng payak na nagpapainit na pomentong walang gamot, damit na basa ang ginagamit.)
3. Ilagay nang maayos at mabilis ang pomento upang maiwasan ang pangangaligkig.
4. Balutin nang maayos at lapat ng damit na pranela ang pomento upang walang makasamang hangin at iyemperdible nang katamtaman ang higpit sa tagiliran ng leeg o kasukasuan.
5. Panatilihin ang pomento sa buong magdamag o kaya ay hanggang 6 o 8 oras.
6. Ingatan na ang pagkakalagay ng pomento ay hindi totoong mahigpit upang huwag makasagabal sa sirkulasyon ng dugo o kaya ay sa kilos ng kasukasuan.
7. Punasan agad ang ginamot na bahagi ng damit na piniga mula sa malamig na tubig-gripo pagkaalis ng pomento.
8. Patuyuing mabuti ang bahaging nilagyan ng pomento. Ang pagpomento ay maaaring gawin nang minsan o dalawang beses maghapon.

Pahiwatig:

Pinakamabuting maglagay ng nagpapainit na pomento sa gabi bago matulog.

mainit na pomento

Pakahulugan:

Ang paglalapat ng init sa isang maliit na bahagi sa pamamagitan ng mainit na gasa o damit pampomento.

Mga Nagagawa:

1. Pinabibilis ang sirkulasyon ng dugo sa isang bahagi ng katawan.
2. Pinahuhupa ang kirot.
3. Binabawasan ang paninikip.

Mga Kailangan:

1. Isang palanggana ng mainit na tubig (104°F), o kasing-init na kayang tiisin.
2. Gasa o damit na pampomento (labakara o bimpo) o anumang malinis na piraso ng damit.
3. Solusyon ayon sa tagubilin. Maaaring gumamit ng pinakuluang

mga dahon ng bayabas para sa naimpeksyong sugat.
4. Mga lumang diyaryo para sa mga nagamit na mga bendahe.
5. Langis o krema para sa sanggol (gamitin lamang para sa pomento sa mata).

Paraan:

1. Magpakulo ng tubig o mga dahon ng bayabas kung ang pomento ay para sa sugat na may impeksyon.
2. Lagyan ng langis o krema para sa sanggol ang noo at talukap ng mata, kung ang pomento ay sa mata.
3. Pigain ang pomento na itinubog sa mainit na tubig o solusyon. Hawakan ang magkabilang dulo ng damit na pampomento at pilipitin nang bahagya. Itubog ito sa mainit na tubig o solusyon at pilipitin nang mahigpit na hinihila ang magkabilang dulo upang maalis ang tubig.
4. Ilapat nang banayad ang pomento sa bahaging gagamutin.
5. Palitan ang pomento tuwing 3 minuto. Ang pomentong ginamit sa sugat na may impeksyon ay huwag gamiting muli.
6. Ipagpatuloy ang pomento hanggang 15 o 20 minuto, na inuulit tuwing 3 minuto. Panatilihing mainit ang tubig o solusyon.
7. Pagkatapos, alisin ang pomento; patuyuin ang bahaging pinomentuhan.
8. Pahiran ng gamot o *ointment* ayon sa tagubilin ng doktor ang mga sugat na may impeksyon, pigsa at ulser.
9. Lagyan ng esterilisadong gasa at panatilihing tuyo.

Pag-iingat:

Huwag maglalagay ng mainit na pomento kung may pagdurugo.

labatiba

Pakahulugan:

Ang pagpapasok ng tubig sa loob ng bahagi ng malaking bituka upang mapasigla ang gawain ng mga bituka at malinis ang mga ito.

Mga Nagagawa:

1. Pinasisigla ang *peristalsis* o mga gawain ng bituka.
2. Nililinis ang bahagi ng malaking bituka (colon); karaniwan itong ginagawa bago gawin ang mga pagsusuri o X-ray ng kolon o anumang mga sangkap ng tiyan.
3. Pinahuhupa ang sakit na dulot ng kabag (gas pain).

Mga Kailangan:

1. Lata ng labatiba na may gomang tubo at pito sa tumbong.
2. Lubrikante (langis o suwabeng sabon).
3. Papel na pang-CR (toilet paper).
4. Panlatag na plastik o mga lumang diyaryo.
5. Asin—1 kutsara para sa 1 litro o mga 4 na tasang tubig.

6. Tuwalya.
7. Tsata o arinola, kung di-kaya ng maysakit na pumunta sa kubeta o CR. (Arinolang lapad para sa mga pasyenteng nakahiga at di-makabangon.)
8. Hugasan sa tabi ng kama.

Paraan:

1. Maaaring maglabatiba sa kama o nasasapnang sahig kung ang silid ng maysakit ay malayo sa kubeta o CR.
2. Kung ang paglalabatiba ay ginagawa sa labas ng silid, walang dapat na kasama ang pasyente maliban sa nagsasagawa nito upang siya ay magkaroon ng kasarinlan (*privacy*).
3. Isapin ang plastic na panlatag o mga lumang diyaryo sa ilalim ng pigi o puwitan ng maysakit.
4. Patagilirin sa kaliwa ang maysakit, na nakabaluktot ang mga tuhod. Takpan ang pasyente maliban sa bahagi ng tumbong.
5. Punuin ang lata ng labatiba ng maligamgam na tubig at lagyan ng 1 kutsarang asin. Bayaang umagos ang solusyon sa tubo upang mapawi ang hangin bago isingit ang pito sa tumbong.
6. Pahiran ng langis o sabon ang pito upang madali itong maipasok.
7. Ipasok ang pito sa tumbong at marahang padaluyin ang tubig. Ang taas ng lata ng labatiba ay dapat na 1½ talampakan o 18 pulgada (45 cm.) mula sa tumbong ng pasyente.
8. Kontrolin ang bilis at presyon ng solusyong pumapasok sa tumbong sa pamamagitan ng pagtataas at pagbababa ng marahan sa lata ng labatiba. Kung ang pasyente ay nagpapahiwatig na nais niyang ilabas ang tubig, ihinto sandali ang pagdaloy ng solusyon sa pamamagitan ng pagpisil sa tubong goma at hayaang ibuka ng maysakit ang kanyang bibig at dito siya huminga at magrelaks.
9. Hanggang maaari bayaang pigilin ng pasyente sa pinakamatagal na panahong kanyang matitiis ang paglabas ng solusyon.
10. Hugutin nang marahan ang pito at balutin ng toilet paper. Tulungan ang pasyente na magtungo sa kubeta o CR o kaya ay pagamitin ng tsata o arinola kung hindi niya magagawa ito.
11. Matyagan ang inilalabas na tubig ng pasyente na bunga ng paglalabatiba.
12. Ulitin ang paraang ito hanggang maubos ang solusyon o kaya ay malinaw na ang inilalabas ng maysakit.
13. Hugasan at patuyuin ang pasyente at paginhawahin siya. Matyagan ang kalagayan at reaksyon ng maysakit.
14. Linisin ang lugar, hugasan at pakuluan ang lata ng labatiba, gomang tubo at pito bago ito iligpit. Tiyaking tuyo nang mabuti ang gomang tubo.

Pag-iingat:

Ang paglalabatiba ay hindi dapat gawing madalas, malibang itinagubilin ng doktor. Higit itong makasasama kaysa makabubuti.

pomentasyon

Pakahulugan:

Paglalapat ng mamasa-masang init sa isang bahagi ng katawan sa pamamagitan ng damit na nilublob sa kumukulong tubig o tangkeng pasingawan (steam tank) at pinilipit upang maalis ang tubig.

Mga Nagagawa:

1. Pinalalakas ang daloy ng dugo sa isang bahagi ng katawan.
2. Pinarerelaks ang mga kalamnan.
3. May epektong nakapagpapaginhawa kung ilalapat sa gulugod.
4. Pinahuhupa ang kirot.
5. Pinalulubay ang pamimitig o pulikat.
6. Binabawasan ang paninikip.
7. Nakapagpapapawis.

Mga Kailangan:

1. Mga 5 tuwalyang pangligo.
2. Isang maliit na palangganang tubig na may yelo.
3. Labakara o bimpo (face towel) para pampomento.
4. Isang kumot na pantakip sa pasyente.
5. Isang kaserolang pakuluan ng tubig.

Paraan:

1. Hubarin ang damit ng pasyente at takpan ng kumot.
2. Magkaroon ng tubig na may yelo sa isang maliit na palanggana, at pampomento sa tabi ng higaan ng maysakit.
3. Isara ang mga bintana na malapit sa maysakit upang maiwasan ang ihip ng hangin.
4. Takpan ng isang tuwalya ang bahaging gagamutin.
5. Hawakan ang magkabilang dulo ng isa pang tuwalya at itubog sa kumukulong tubig. Pilipiting mabuti upang maalis ang tubig.
6. Maglatag ng isang tuyong tuwalya sa mesa at balutin ang tuwalyang binasa ng kumukulong tubig.
7. Ipatong ito sa ibabaw ng tuwalyang nakatakip sa bahaging gagamutin.
8. Lagyan ng malamig na pomento ang ulo ng pasyente. Palitan ito nang 3 ulit sa panahong ginagawa ang pomentasyon.
9. Ulitin nang 3 beses ang pomentasyon, na tinutuyong mabilis ang bahaging ginagamot sa mga pagitan ng pag-uulit. Palitan ang pomentasyon tuwing 5 minuto o hanggang ito'y maging maligamgam. Huwag hintaying lumamig ang tuwalya bago ito palitan.
10. Ihanda agad ang mainit na tuwalyang ipapalit bago alisin ang nagamit na.
11. Pagkatapos ng huling pomentasyon, kuskusin agad ang bahaging ginamot ng labakara o bimpo na piniga pagkatapos basaing mabuti ng tubig na may yelo.
12. Tuyuing mabuti ang pasyente. Punasan o kaya ay paliguan ng maligamgam kung nais.
13. Papagpahingahin.

Mga Pag-iingat:

1. Pag-ingatang mabuti ang mabutong bahagi ng katawan at mga bagong pilat. Maligamgam na pomentasyon lamang ang itinatagubilin sa mga pasyenteng payat.
2. Sa mga malubhang kirot, ang pomentasyon ay dapat na maging kasing-init ng matitiis na hindi napapaso ang pasyente.
3. Kung ang pomentasyon ay lubhang mainit, doblehin ang tuwalyang sapin sa ilalim ng mainit na tuwalya.
4. Iwasang ginawin ang maysakit. Kung ang mga paa ay malamig, balutin ito ng mainit na pomento. Ingatang huwag mapaso ang mga sakong at daliri.
5. Ingatang mabuti ang mga pasyenteng may dayabetes, ang mga walang malay (unconscious), mga bata at matatanda. Madali silang mapaso. Gumamit ng pomentasyong may katamtamang init.

balot na yelo

Pakahulugan:

Paglalapat ng yelo sa isang bahagi ng katawan.

Mga Nagagawa:

1. Pinahuhupa ang kirot.
2. Iniiwasan ang pangingitim o pangangasul ng kulay ng balat dahil sa pagdurugo ng mga napakaliliit na ugat.
3. Pinatitigil ang pagdurugo, lalo na kung ididiin ito.
4. Hinahadlangan at binabawasan ang pamamaga.
5. Binabawasan ang daloy ng dugo sa bahaging ginagamot.
6. Pinasisikip ang daluyan ng dugo, kung gayon napipigil ang pagdurugo.

Mga Kailangan:

1. 2 tuwalya.
2. 2 perdible.
3. Dinurog na yelo—ang dami ay ayon sa laki ng bahaging gagamutin.
4. Isang piraso ng pranelang damit o kumot ng sanggol.
5. Isang supot na plastik.

Paraan:

1. Ikalat ang dinurog na yelo sa tuwalya hanggang sa kapal na isang pulgada. Ang lapad ay kailangang sapat sa bahaging gagamutin. Ibalot at perdiblehan
2. Balutin ng pranelang damit o tuwalya ang kasukasuan o bahaging gagamutin at ilagay dito ang binalot na yelo, na sinusunod ang balangkas ng bahaging ginagamot.
3. Huwag kailanman ilalapat ang yelo sa balat. Isilid ang binalot na yelo sa isang plastik na supot at ingatang huwag mabasa ang higaan.

4. Tagal ng paggagamot: 30 minuto hanggang 1 oras. Kung may nadaramang tila nakapapaso, dagdagan ang saping tuwalya o pranelang damit.
5. Tapusin ang paggagamot sa pamamagitan ng pag-alis ng binalot na yelo; patuyuing mabuti ang bahaging ginamot at matyagan ang reaksyon. Maaari itong ulitin pagkaraan ng 2 oras sa mga malubhang pinsala upang pahupain ang kirot at pamamaga.
6. Takpan o bendahan ang bahaging may pinsala upang maiwasan ang pangangaligkig, lalo na sa malulubhang pilay ng mga bukung-bukong.

mumog na maalat

Pakahulugan:

Paghuhugas ng lalamunan ng mainit at maalat na solusyon, sa loob ng ilang saglit.

Mga Nagagawa:

1. Pinahuhupa ang paninikip sa lalamunan.
2. Pinalulubay ang mga kalamnan ng lalamunan.
3. Binabawasan ang pangangati ng lalamunan.
4. Pinahuhupa ang masamang pakiramdam ng lalamunan.
5. Naiibsan ang pamamaga.

Mga Kailangan:

1. 2 baso ng mainit na tubig.
2. 1 kutsaritang asin—½ kutsarita bawat baso.
3. 1 kutsarita.

Paraan:

1. Lagyan ng ½ kutsaritang asin ang isang basong tubig na mainit. Ang tubig ay dapat na kasing-init ng kayang tiisin sa pag-inom. Kanawin ng kutsarita hanggang ang asin ay lubos na matunaw.
2. Ang pagmumumog ay dapat na gawin sa lababo ng banyo.
3. Maglagay ng sapat na solusyon sa bibig at hayaang dumaloy nang mabuti sa lalamunan sa loob ng ilang saglit bago ito ibuga sa lababo.
4. Ipagpatuloy ang paraan ng pagmumumog hanggang ang 2 basong solusyon ay maubos.
5. Kung ang karamdaman sa lalamunan ay may pamamalat, ang pagmumumog ng tubig na maalat ay maaaring ulitin tuwing 2 oras sa panahong gising.
6. Pinakamabuting gawin ang pagmumumog pagkatapos kumain.
7. Pinakamabuting huwag munang uminom ng mga malamig na inumin hanggang hindi gumagaling ang karamdaman.

paglanghap ng singaw

Pakahulugan:

Ang paglanghap ng mainit-init at mamasa-masang hangin na pinapapasok sa mga uhog-uhog na lamad at lagusan ng hininga.

Mga Nagagawa:

1. Pinahuhupa ang pamamaga at paninikip ng mga uhog-uhog na lamad ng gawing itaas na lagusan ng hininga.
2. Binabawasan ang pangangati ng lalamunan sa pamamagitan ng pagbasa sa hangin sa loob.
3. Pinaluluwag ang paglalabas at pagtatapon ng plema.
4. Pinahuhupa ang mahirap na paghinga.
5. Pinalulubay ang mga kalamnan at pinagiginhawa ang pag-ubo.
6. Hinahadlangan ang panunuyo ng mga uhog-uhog na lamad.

Mga Kailangan:

1. Kumukulong tubig sa isang kaserolang may pinakabibig. Maaari ring gamiting pakuluan ang isang latang walang laman.
2. Anumang uri ng kalan na maaaring gamitin.
3. Vicks Vaporub, tintura de Benzoin, o kaya ay langis de Camphor para sa pakiramdam na may mabangong amoy.
4. Mga lumang diyaryo.
5. Payong.
6. Mga kumot.
7. Supot na papel.

Paraan:

1. Lagyan ng tubig ang kaserola o kaldero hanggang sa ilalim ng bibig nito, at pakuluin. Lagyan ang kumukulong tubig ng 1 kutsaritang Benzoin o Vicks.
2. Ilapit nang maingat ang kalan na nakasalang ang kumukulong tubig sa kinalalagyan ng maysakit kung siya ay hindi makatayo ni makaupo man.
3. Para sa *croup tent*, maglagay ng bukas na payong sa tapat ng ulo at sukluban ito ng kumot upang makagawa ng isang tolda.
4. Sa pamamagitan ng mga diyaryo, gumawa ng matuwid na hugis tubo na daraanan ng singaw mula sa kumukulong tubig tungo sa tolda, na malayo sa mukha ng maysakit.
5. Kung ang maysakit ay nakakaupo, maaari siyang umupo sa tabi ng kalan sa kusina. Ang tuwid na hugis tubo na yari sa mga lumang diyaryo ay kanyang gagamitin sa paglanghap ng singaw.
6. Tagal ng paggagamot: mula sa 30 minuto hanggang 1 oras, sa umaga at sa gabi kung magagawa.

Mga Pag-iingat:

1. Iwasan ang anumang panganib ng pagkapaso o sunog kaya.
2. Iwasan ang ihip ng malamig na hangin. Isara ang lahat ng mga bintana na malapit sa pasyente.
3. Kailangan ang ibayong pag-iingat sa mga pasyenteng di-mapalagay at mga bata upang huwag silang mabanlian.

pomentong agwaras

Pakahulugan:

Ang paglalagay ng agwaras (turpentine) at langis sa tiyan o kaya ay sa kasukasuan, na may kasamang mamasa-masang init.

Mga Nagagawa:

1. Nilulunasan ang masamang pakiramdam ng tiyan dahil sa kabag.
2. Pinalulubay ang mga paghilab ng bituka.
3. Pinasisigla ang mga pagkilus-kilos ng mga bituka.
4. Pinahuhupa ang kirot at paninikip sa mga bahaging kaugpong ng napilay na mga bukung-bukong.
5. Nilulunasan ang kirot na bunga ng biglang pananakit sa bahagi ng tiyan.
6. Napagbubuti ang pagbabawas ng labis na paglala.

Mga Kailangan:

1. Tulad din ng mga kailangan sa pomentasyon. (Tingnan ang pahina 55 para sa mga kailangan sa, at paraan ng pomentasyon.)
2. Kumot na pantakip sa maysakit.
3. Isang tuwalyang panligo.
4. Mga bote ng pinaghalong agwaras (turpentine) at langis ayon sa sumusunod na pagkakatimpla:
   Para sa bata: 1 kutsarang agwaras sa 8 kutsarang langis na mineral.
   Para sa matanda: 1 kutsarang agwaras sa 6 na kutsarang langis na mineral.

   Timplang Agwaras:
   Lagyan ng 1 kutsarang agwaras ang isang boteng may takip at idagdag ang 8 kutsarang langis na mineral, kung para sa bata gagamitin. Para sa matanda dagdagan ng 6 na kutsarang langis na mineral ang 1 kutsarang agwaras.
   Takpan nang maayos ang mga bote at aluging mabuti. Lagyan ito ng mga pananda ng pagkakatimpla. Maaari itong iligpit para sa susunod na pangangailangan.
5. Krema o losyon.

Paraan:

1. Dalhing lahat ang mga kailangan sa tabi ng higaan ng pasyente, pati na ang pinaghalong agwaras at langis.
2. Ihanda ang maysakit para sa pomentasyon sa tiyan o bukung-bukong.
3. Ipahid ng dulo ng mga daliri ang langis at agwaras sa bahaging gagamutin.
4. Matyagang mabuti ang balat. Kung may pamumula, alisin agad ang ipinahid na agwaras at langis; punasan itong mabuti. Pahiran pagkatapos ng krema o losyon ang balat. Itigil ang paggagamot.
5. Takpan ang bahaging gagamutin ng tuyong tuwalya. Ilagay ang mainit na pomento. Tiyaking hindi ito napakainit.

6. Ulitin nang tatlong beses ang pagpopomento. Kung may kabag, ang paghinga ng pasyente ay kailangang nagbubuhat sa tiyan. Samantalang nakalagay pa ang pomento sa tiyan, turuan ang maysakit ng paghinga nang dahan-dahan, na pinatataas ang tiyan sa paghingang-panloob, at pinabababa naman sa paghingang palabas. Gawin ito nang mga ilang ulit na may pahinga sa mga pagitan nito.
7. Sa katapusan, punasan ng tuyong tuwalya at patuyuing mabuti ang balat na pinahiran ng langis.
8. Pahiran ng krema o losyon ang bahaging ginamot at bendahan kung ito'y sa bukung-bukong.
9. Kung ang masamang pakiramdam sa tiyan ay nagpapatuloy, ulitin ang pomentasyon pagkalipas ng 2 oras, malibang ito'y hindi itinatagubilin.
10. Kung walang ipinagbabago ang pakiramdam ng pasyente, patingnan agad ito sa doktor.

Mga Pag-iingat at mga Dapat Iwasan:

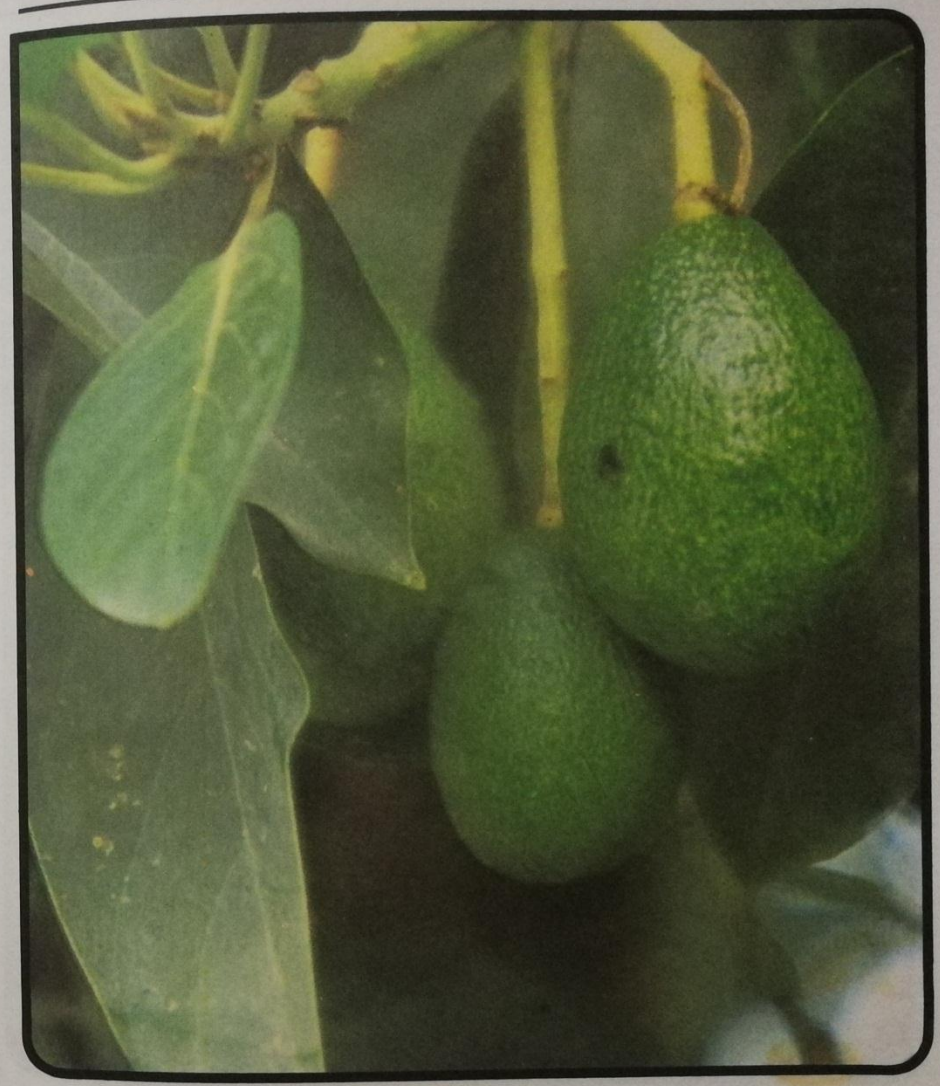
1. Huwag gumamit ng agwaras (turpentine) sa mga pasyenteng may karamdaman sa bato.
2. Gayon din sa mga may alerdyi (allergy) sa agwaras.
3. Kung hinihinalang may bumabara sa bituka, huwag kailanman itong pagkakalooban ng anumang mainit na panggamot, kundi dalhin ito agad sa pinakamalapit na ospital.

Mga Palatandaan ng May Bara sa Bituka

a. Matinding sakit ng tiyan.
b. Hindi kumikilos ang mga bituka.
   Idikit ang tainga sa tiyan at pakinggan kung may anumang pagkilos ang mga bituka.
k. Hindi maka-utot o makadumi man.

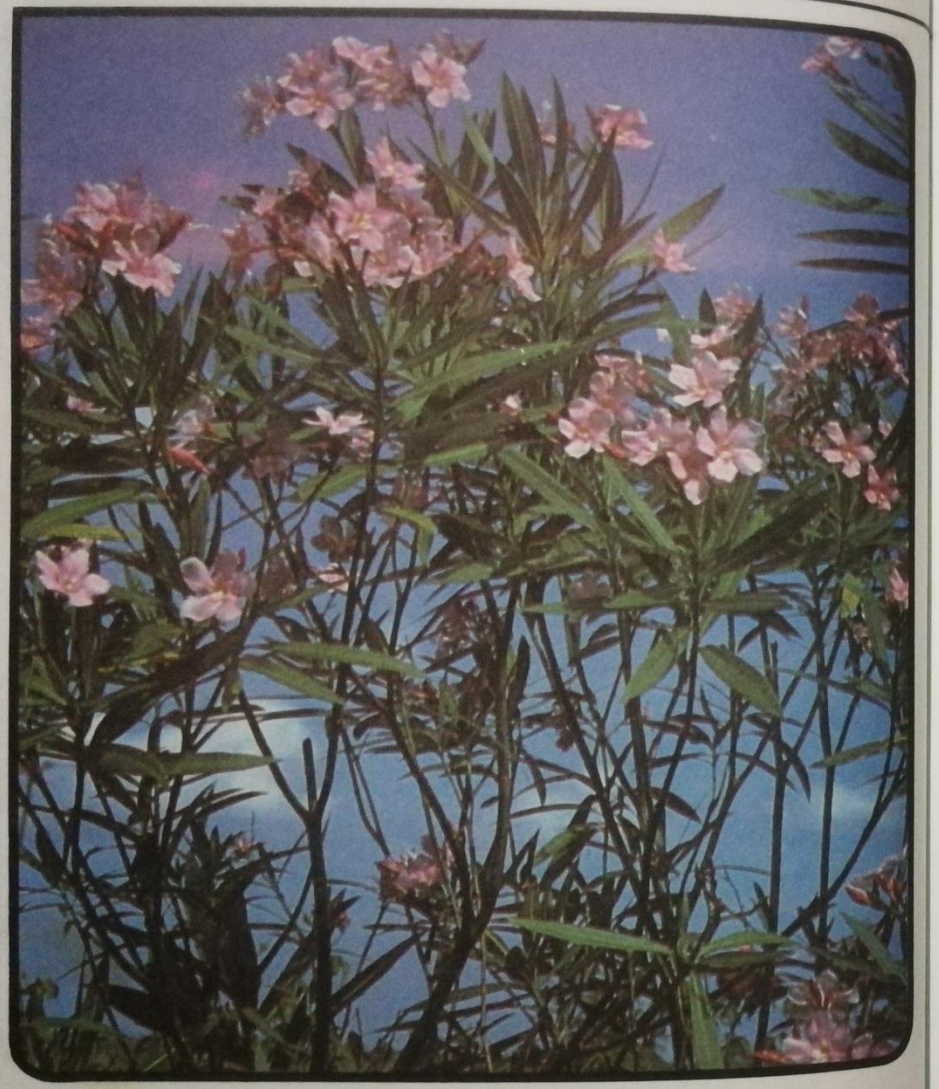
4. Higit na sensitibo ang balat ng matatanda at mapuputi ang kutis. Gumamit para sa kanila ng pinaghalong agwaras at langis ukol sa mga bata.
5. Gamitin din ang pinaghalong pambata para sa mga may sakit ng dayabetes.
6. Ang tuwalyang ginagamit na pampomento ay hindi dapat na napakainit.

abukado



Scientific name: *Persea Americana Mill*
English: *Avocado, Alligator pear*
Spanish: *Aucate*
Tagalog: *Abukado*

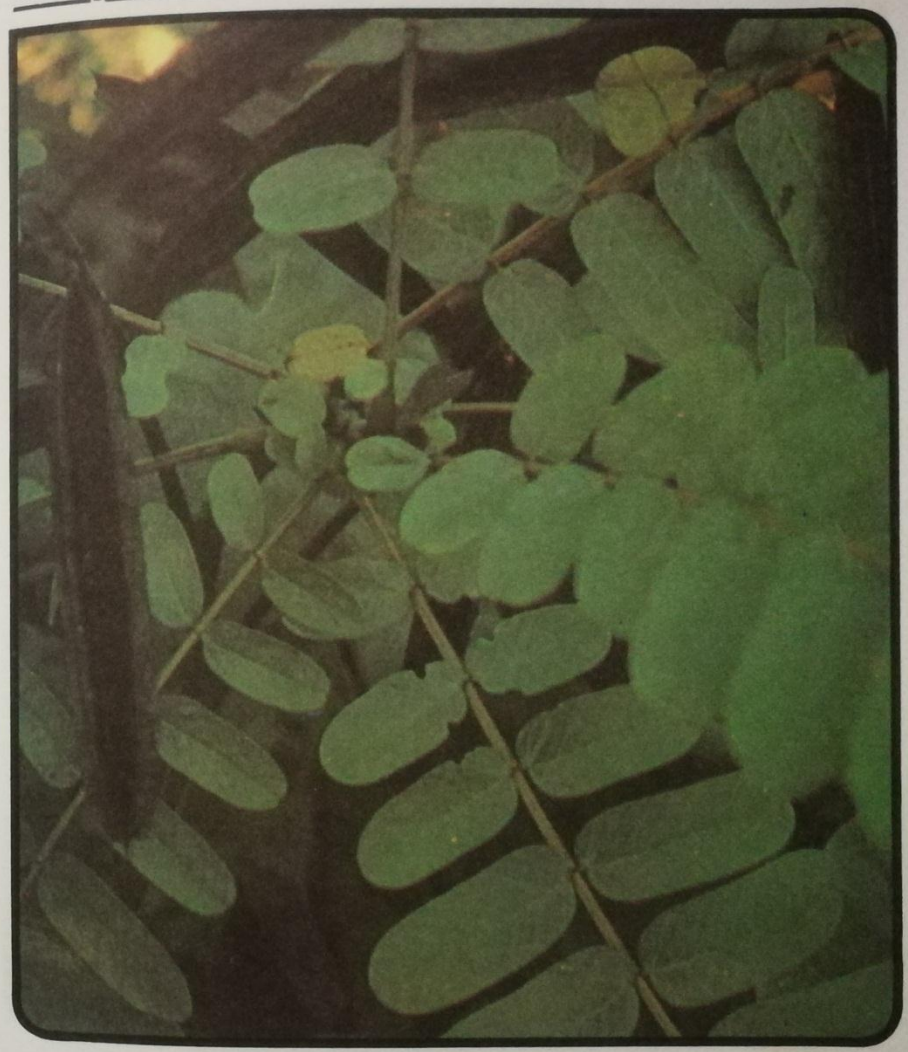
adelfa



62

Scientific name: *Nerium indicum Mill*
English: *Oleander, Adelfa*
Tagalog: *Adelfa*

akapulko



63

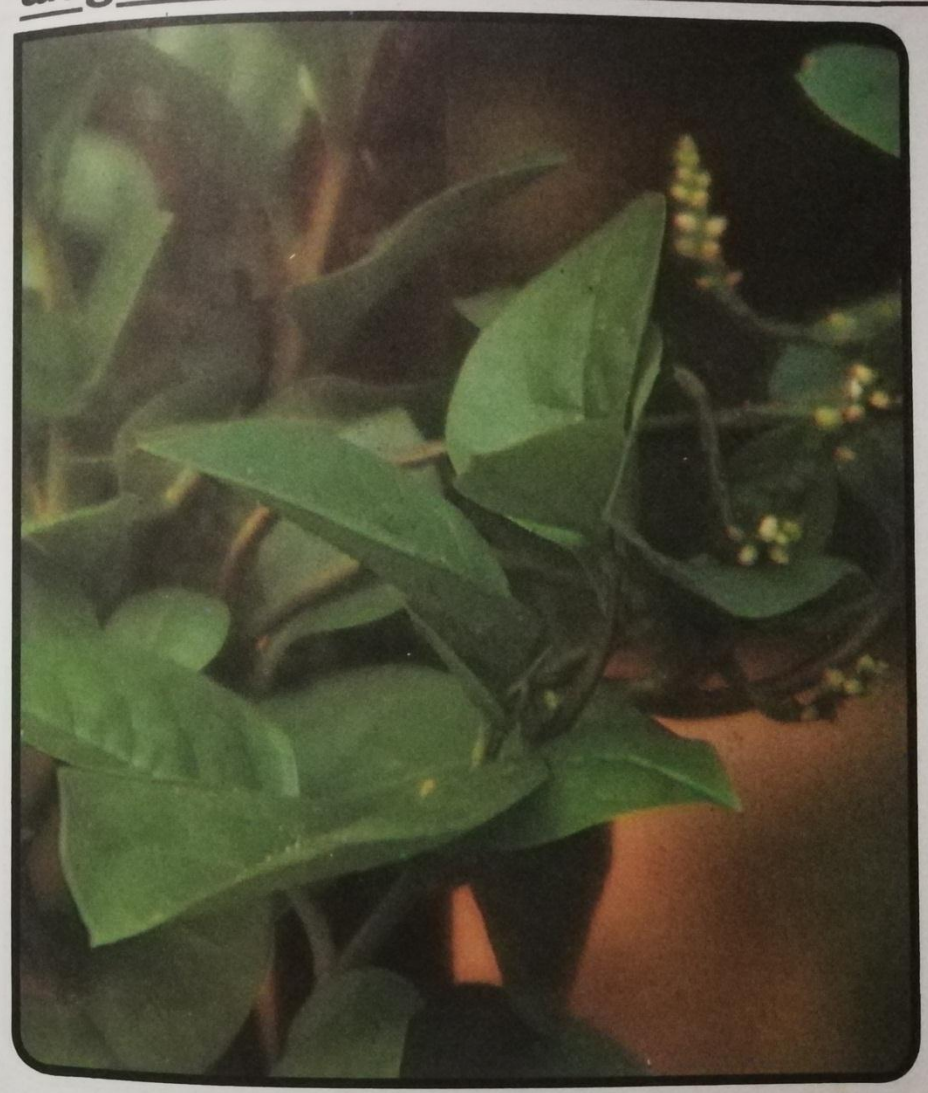
Scientific name: *Cassia alata L.*
English: *Ringworm bush or shrub*
Tagalog: *Akapulko*
Cebuan: *Sunting*
Ilocano: *Andadasi*
Pampango: *Pakayomkom Kastila*
Visayan: *Palochina*

alagaw

64

Scientific name: *Premna Odorata Blanco*
Tagalog: *Adiyo, Alagaw*
Ilocano: *Anobrang*
Pampango: *Pumuhat Tangli*
Visayan: *Agbaw, Argau, Abgan*

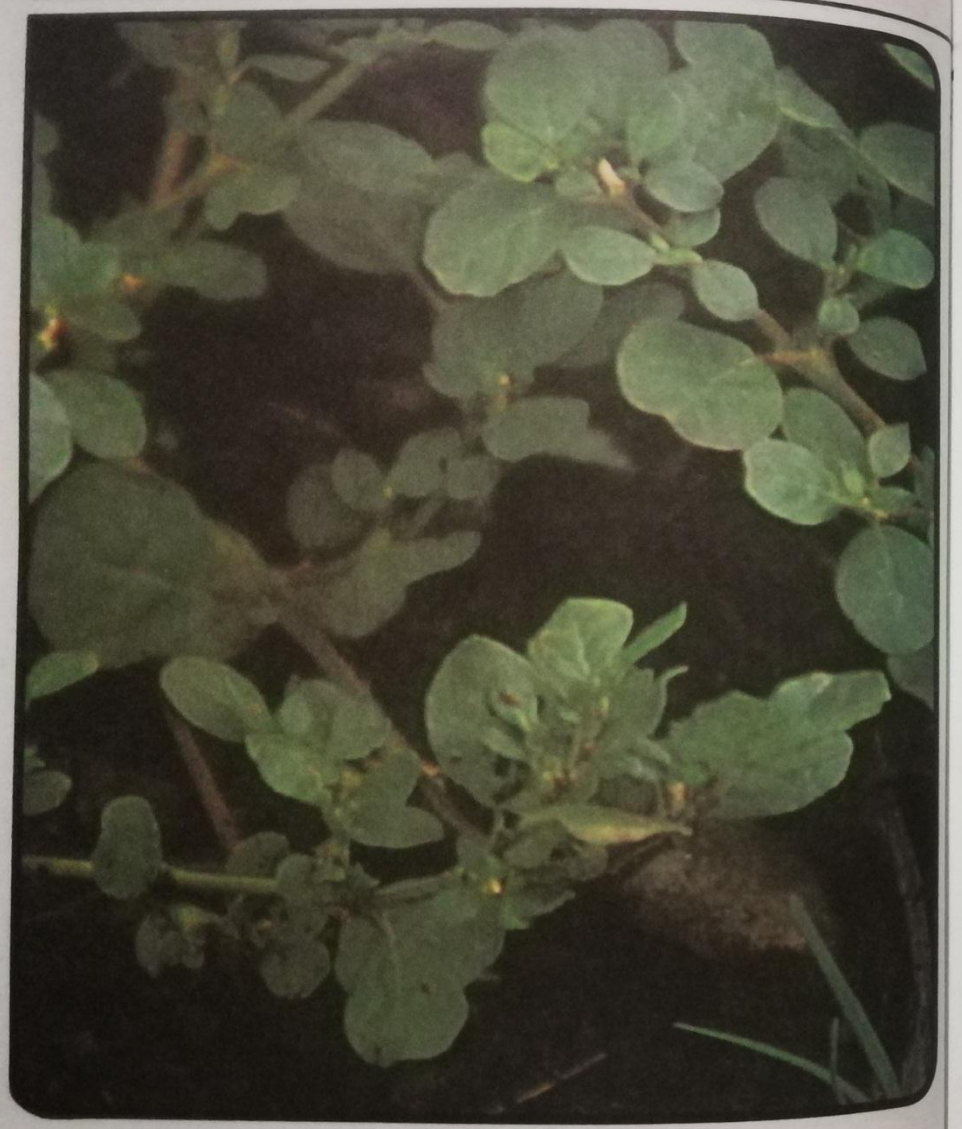
alugbati



65

Scientific name: *Basella rubra Linn.*
English: *Malabar Night Shade*
Tagalog: *Alugbati, Libato, Grana*
Bicol: *Arogbate*
Ilocano: *Alugbati, Mukbati*

alusiman



66

Scientific name: *Portulaca olearacea L.*
English: *Purslane*
Tagalog: *Kolasiman, Ulisiman, Golasiman, Alusiman*
Bicol: *Alusiman, Ausiman*
Ilocano: *Tabucol*
Visayan: *Alusiman*

amarillo

67

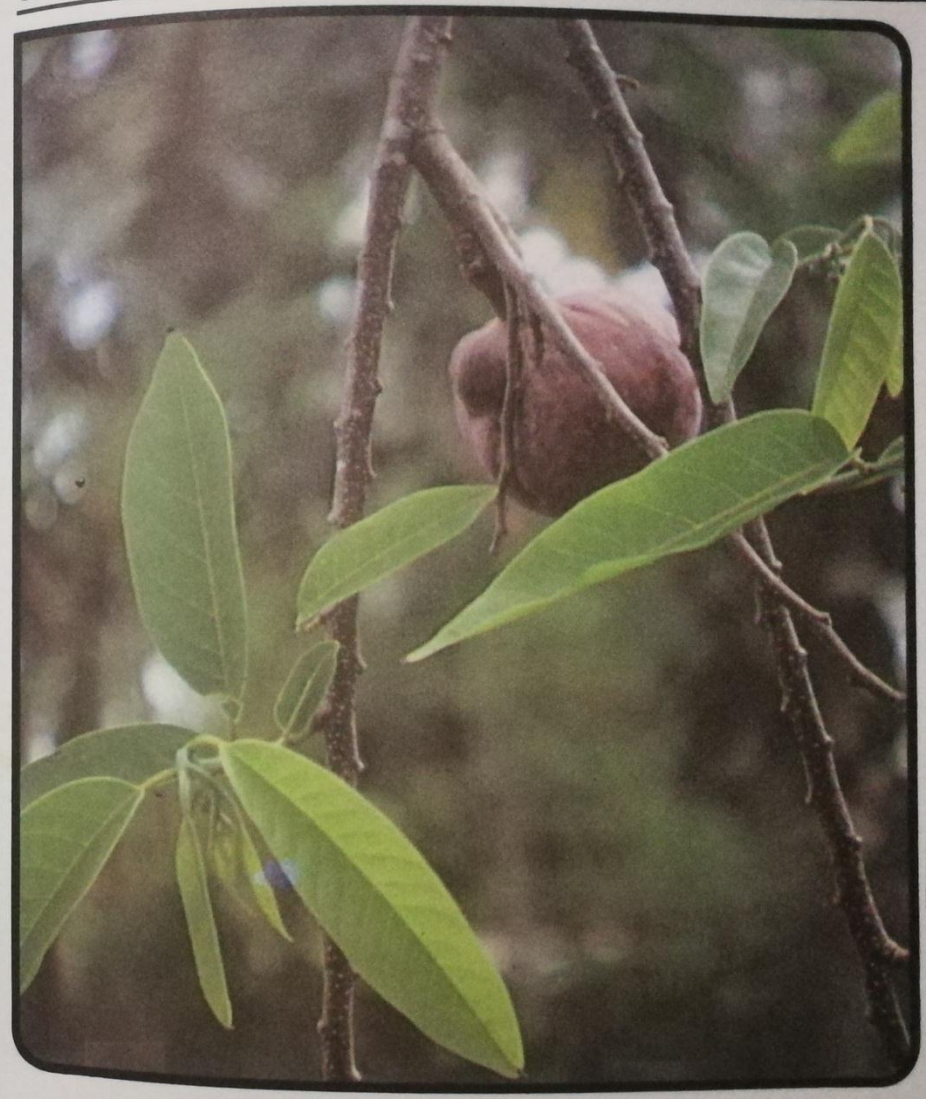
Scientific name: *Tagetes erecta Linn.*
English: *Marigold*
Tagalog: *Amarillo*

ampalaya

68

Scientific name: *Momordica charantia L. Amargoso*
English: *Bitter gourd, Bitter melon*
Tagalog: *Ampalaya, Margoso*
Ilocano: *Paria*

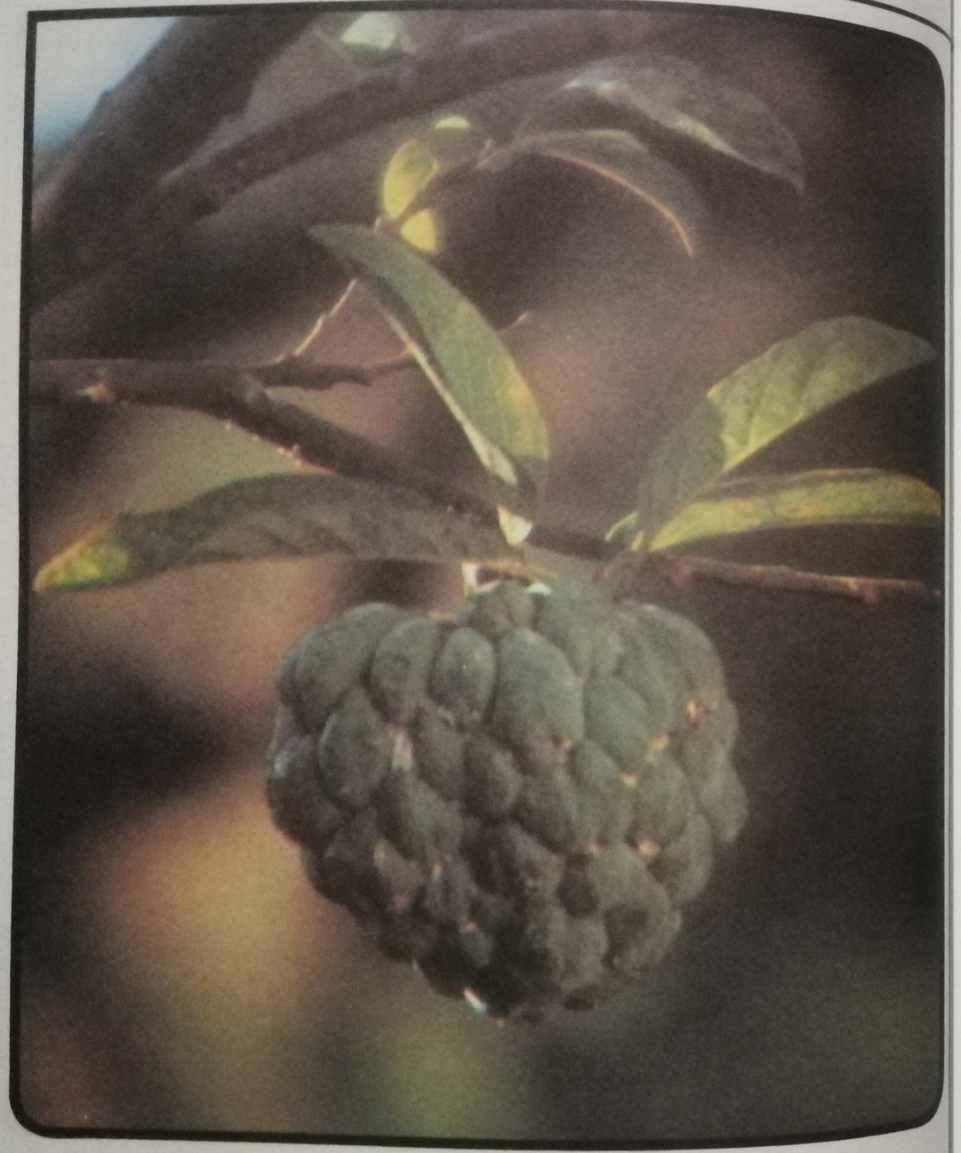
anonas



69

Scientific name: *Anona reticulata Linn.*
English: *Custard apple*
Tagalog: *Anonas*

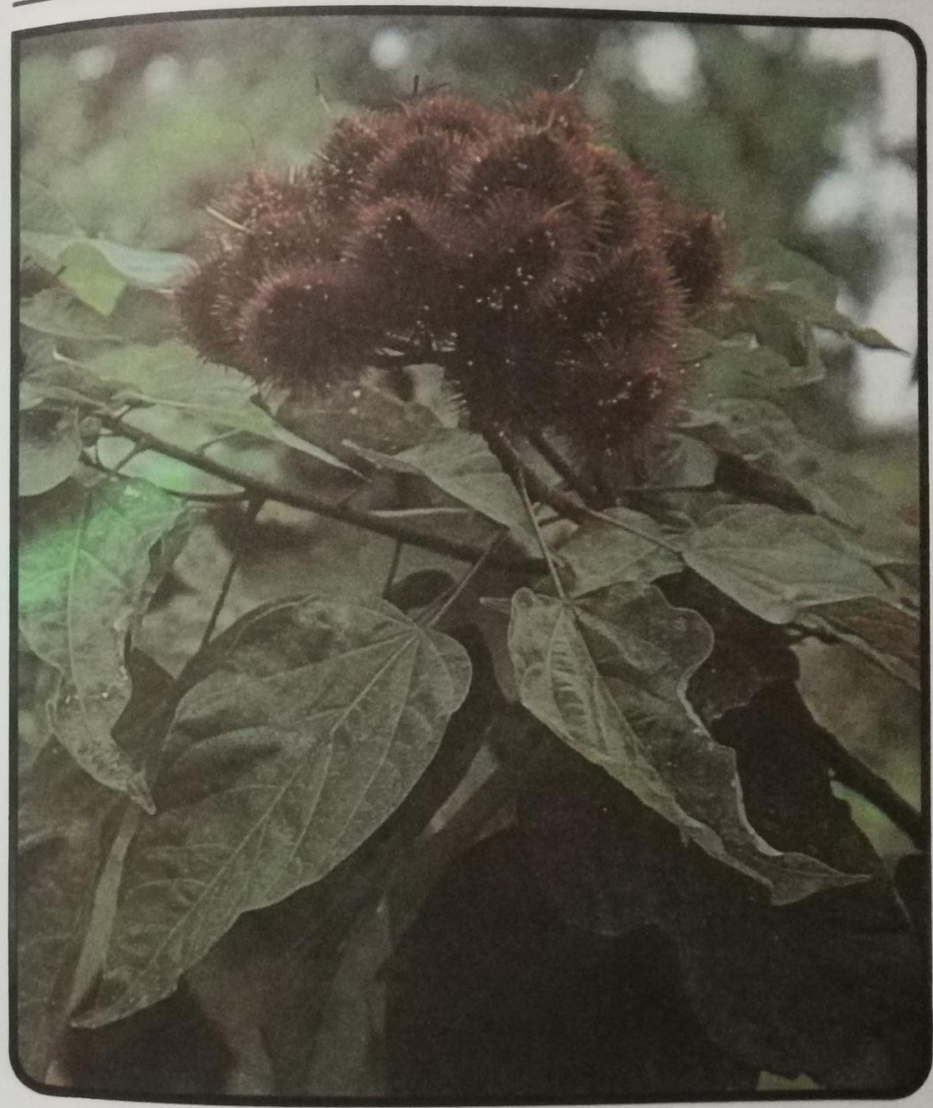
atis



70

Scientific name: *Anona squamosa L.*
English: *Sugar apple, Sweet sop*
Tagalog: *Atis*

atsuete



71

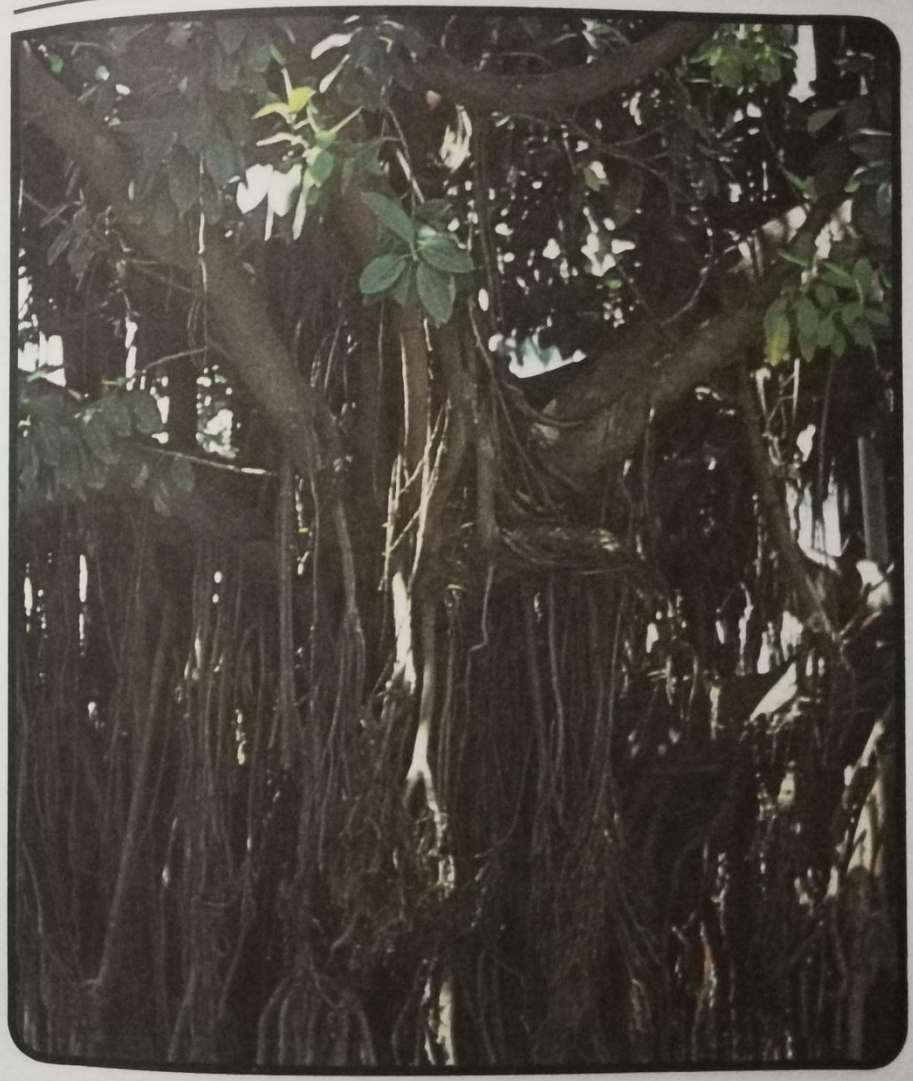
Scientific name: *Biva orillana Linon*
English: *Annatto*
Tagalog: *Atsuete*
Ilocano: *Asuite*
Visayan: *Sutis*

balanoy

72

Scientific name: *Ocimum basilicum L.*
English: *Sweet Basil*
Tagalog: *Balanoy, Albunaka*
Bicol: *Samilig, Samirig*
Cebu Visayan: *Kalu-ui, Bonak, Kamangi*
Ilocano: *Biday*

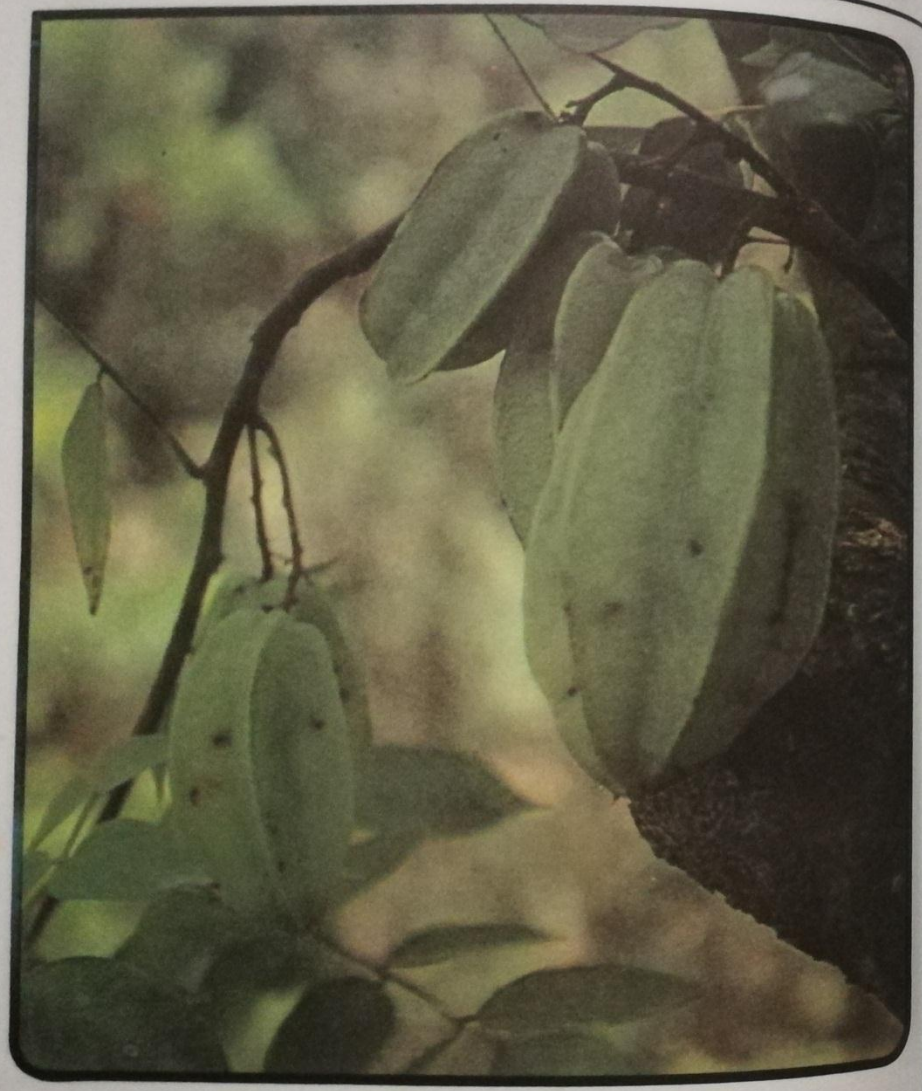
balete



73

Scientific name: *Ficus stipulosa Miq. Linn.*
Tagalog: *Balete*

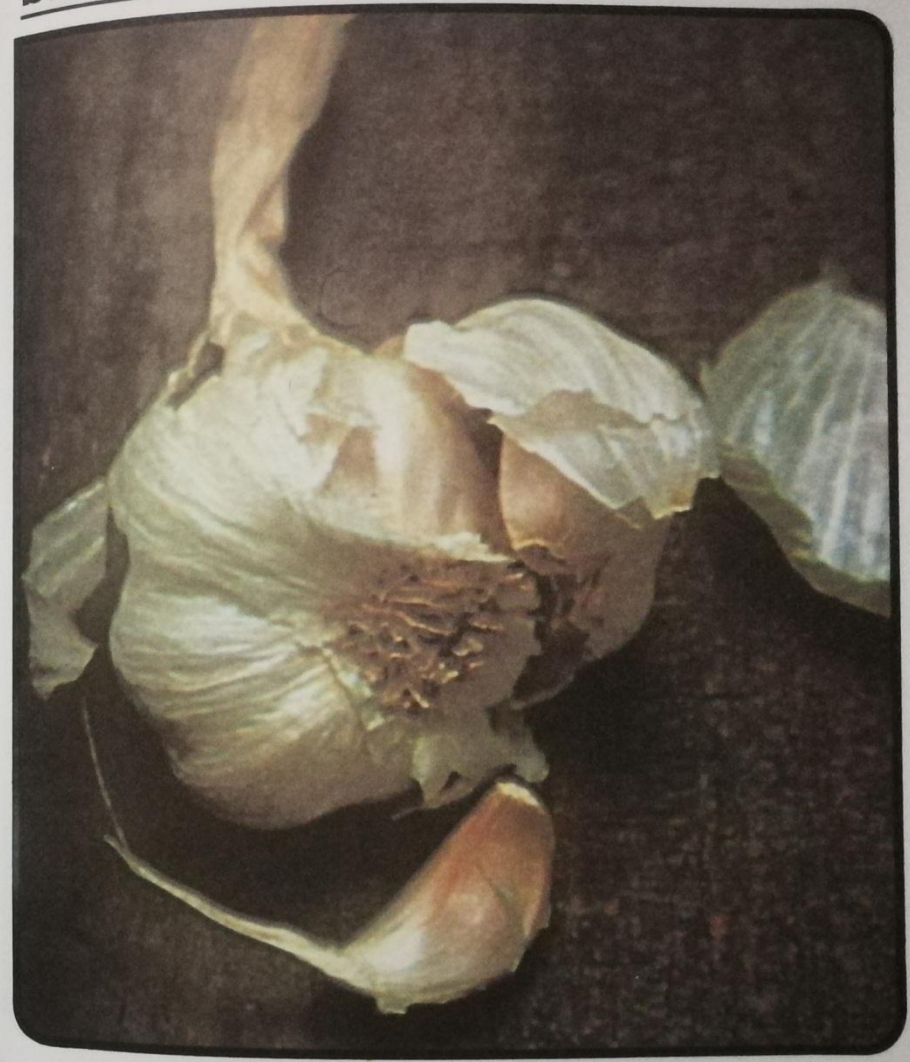
balimbing



74

Scientific name: *Auerrhoa carambola L.*
Tagalog: *Balimbing*
Ilocano: *Daldaligan*
Visayan: *Galangan, Garahan, Malimbin*

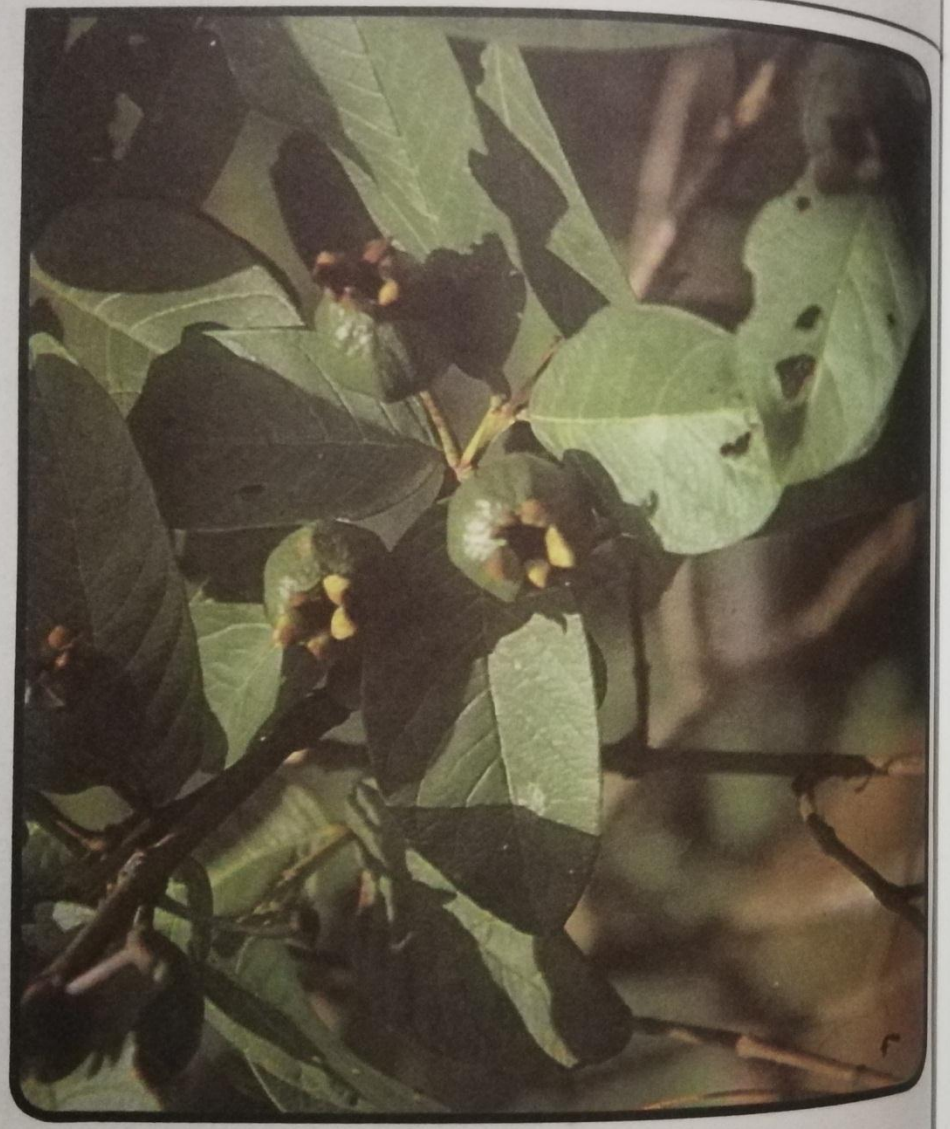
bawang



75

Scientific name: *Allium sativum Linn.*
English: *Garlic*
Tagalog: *Bawang*
Visayan: *Ahos*

bayabas



76

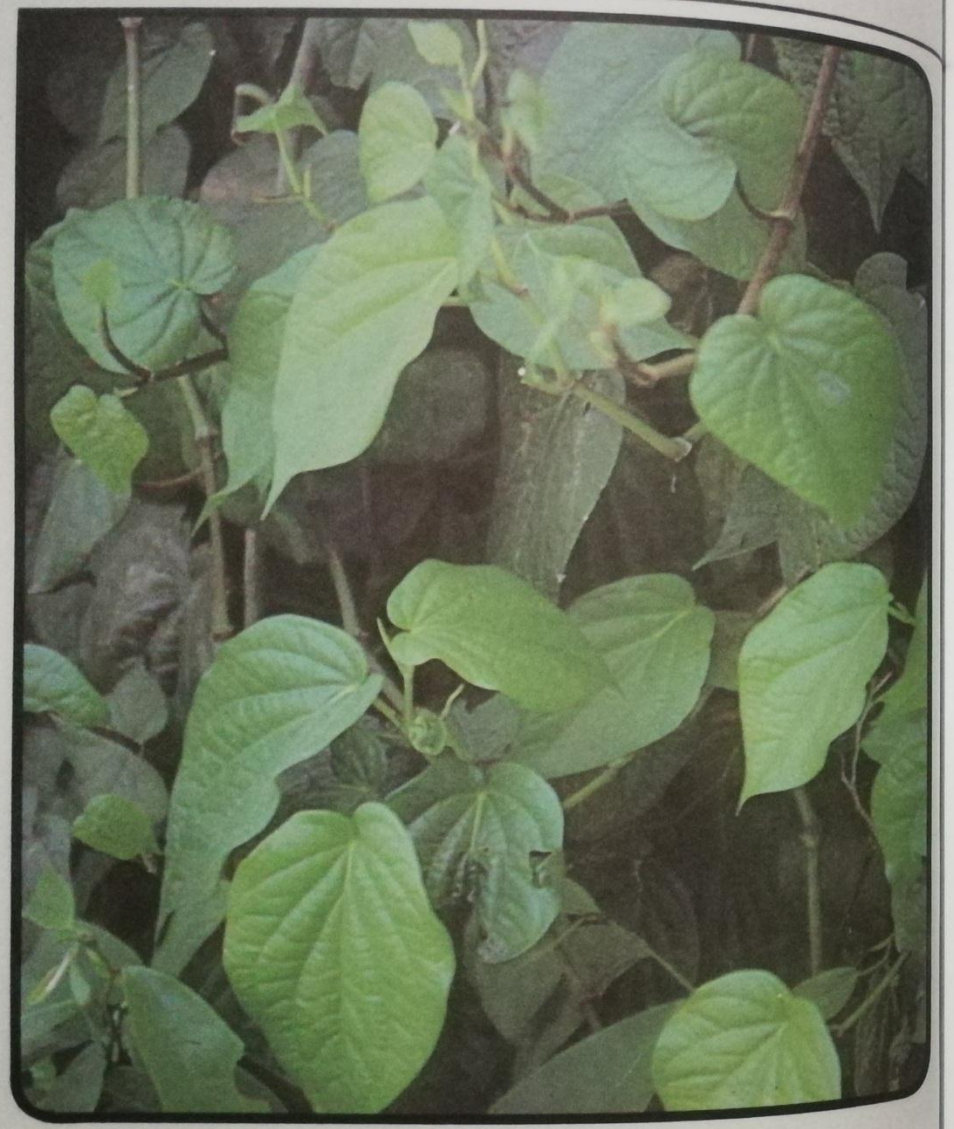
Scientific name: *Psidium guajava L.*
English: *Guava*
Tagalog: *Bayabas*
Ilocano: *Bayabas*
Visayan: *Bayabas*

bunga

77

Scientific name: *Areca catechu L.*
English: *Betel-nut Palm*
Tagalog: *Bunga de China, Bunga de Jolo*
Ilocano: *Bua*

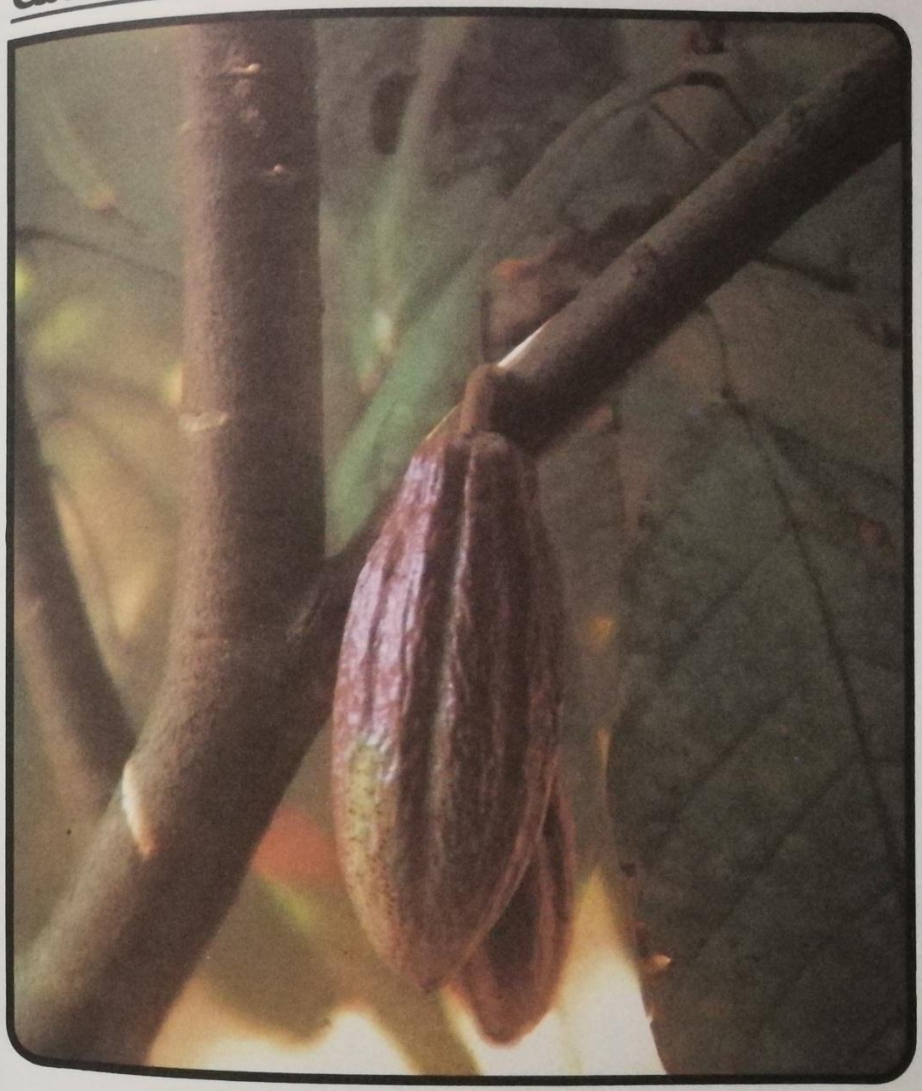
buyo



78

Scientific name: *Piper beetle L.*
English: *Betel Leaf Pepper*
Tagalog: *Buyo anis, Ikmo*
Ilocano: *Gaw-wed*
Visayan: *Kanisi, Buyok, Buyo*

cacao



79

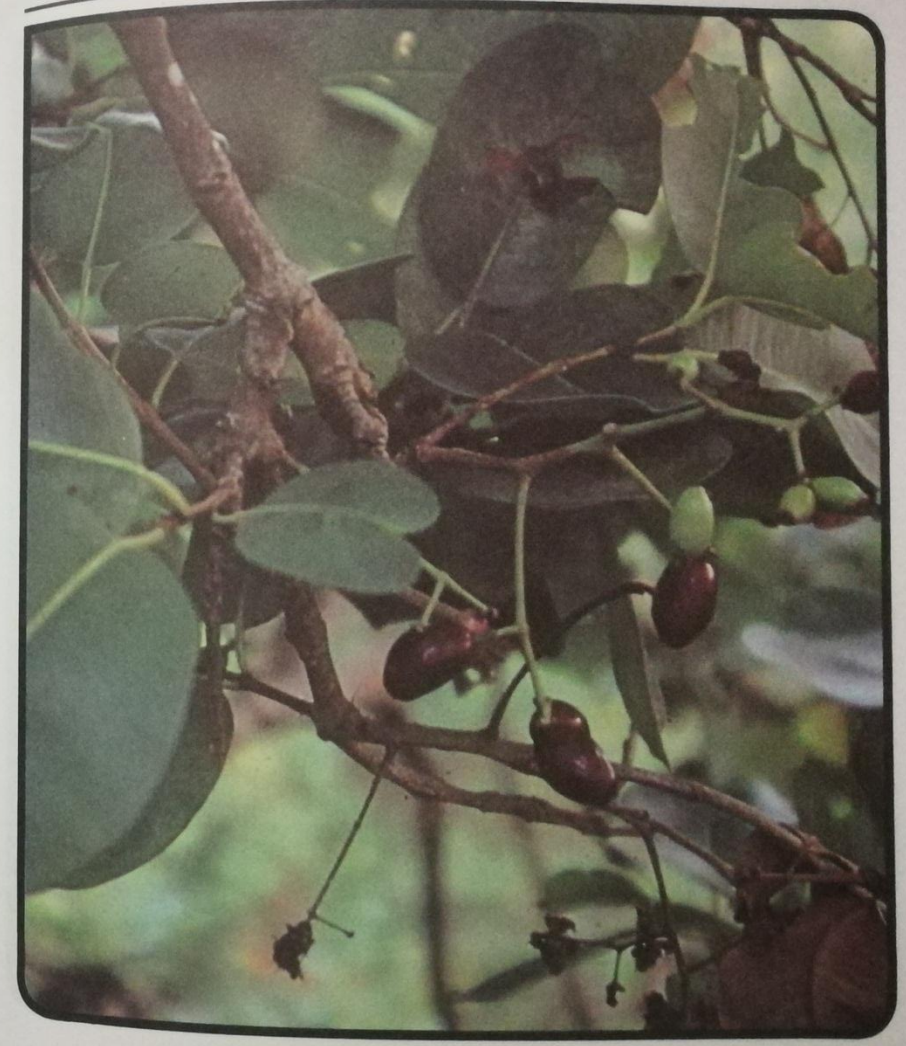
Scientific name: *Theobroma cacao L.*
English: *Cocoa plant*
Tagalog: *Kakaw*
Visayan: *Cakao*

comfrey

80

Scientific name: *Symphytum officinale L.*
English: *Comfrey*
Tagalog: *Komprey*

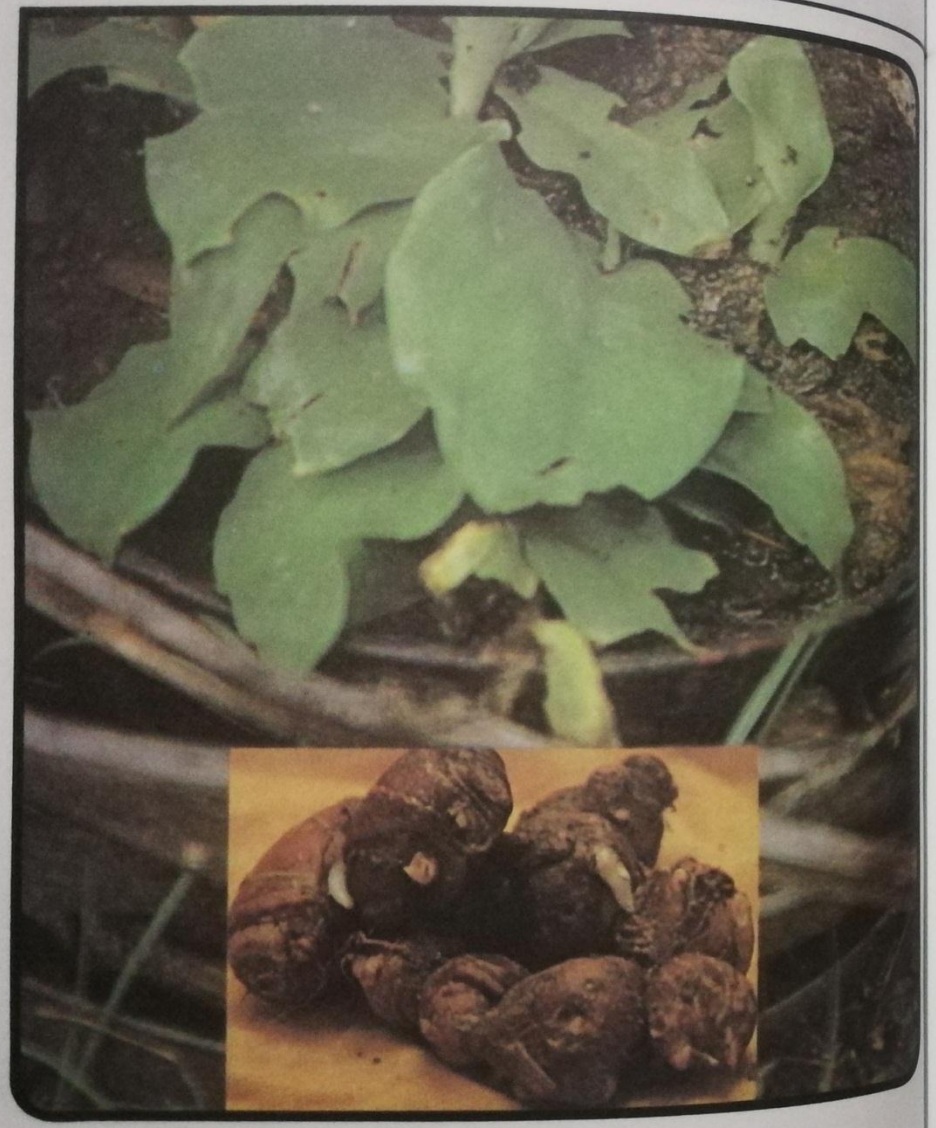
duhat



81

Scientific name: *Syszygium jambolanum*
English: *Black plum, Java plum*
Tagalog: *Duhat*
Ilocano: *Lungboy*
Pampango: *Duat*
Visayan: *Lumboy*

gisol



82

Scientific name: *Kaempferia galanga Linn.*
Tagalog: *Gusol, Dusol, Gisol*

gugo

83

Scientific name: *Entada phaseikaudes K Meer*
Tagalog: *Gugo, Bayogo*
Ilocano: *Lipay*
Visayan: *Balonos, Barugu, Bayogo*

gumamela

84

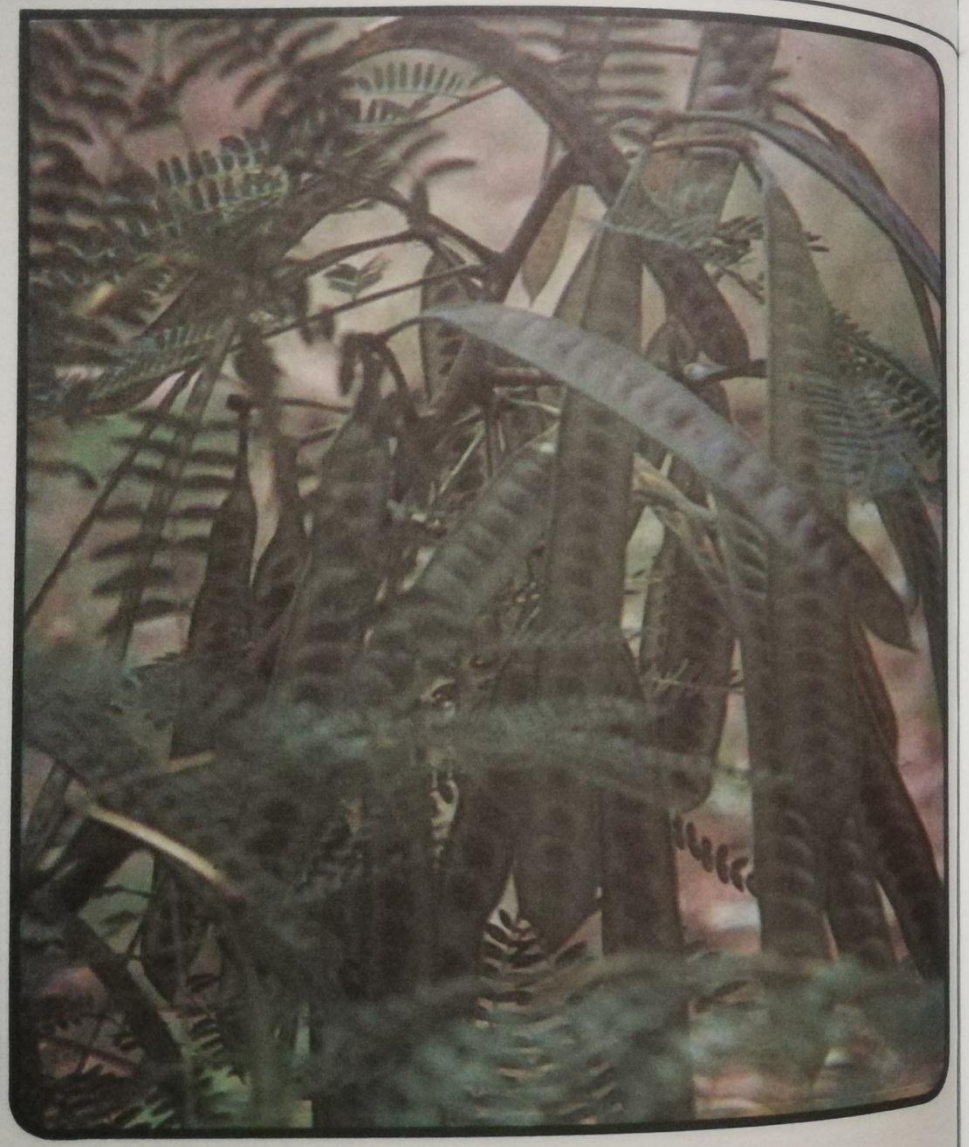
Scientific name: *Hibiscus rosa-sinensis Linn.*
English: *China rose, Hibiscus*
Tagalog: *Gumamela*
Ilocano: *Kayanga*
Visayan: *Tapolanga, Tapuranga, Tarokanga*

herba buena

85

Scientific name: *Mentha cordifolia Opiz*
English: *Marsh mint, Pepper mint*
Tagalog: *Yerba buena, Herba buena, Mentha, Malipukon*

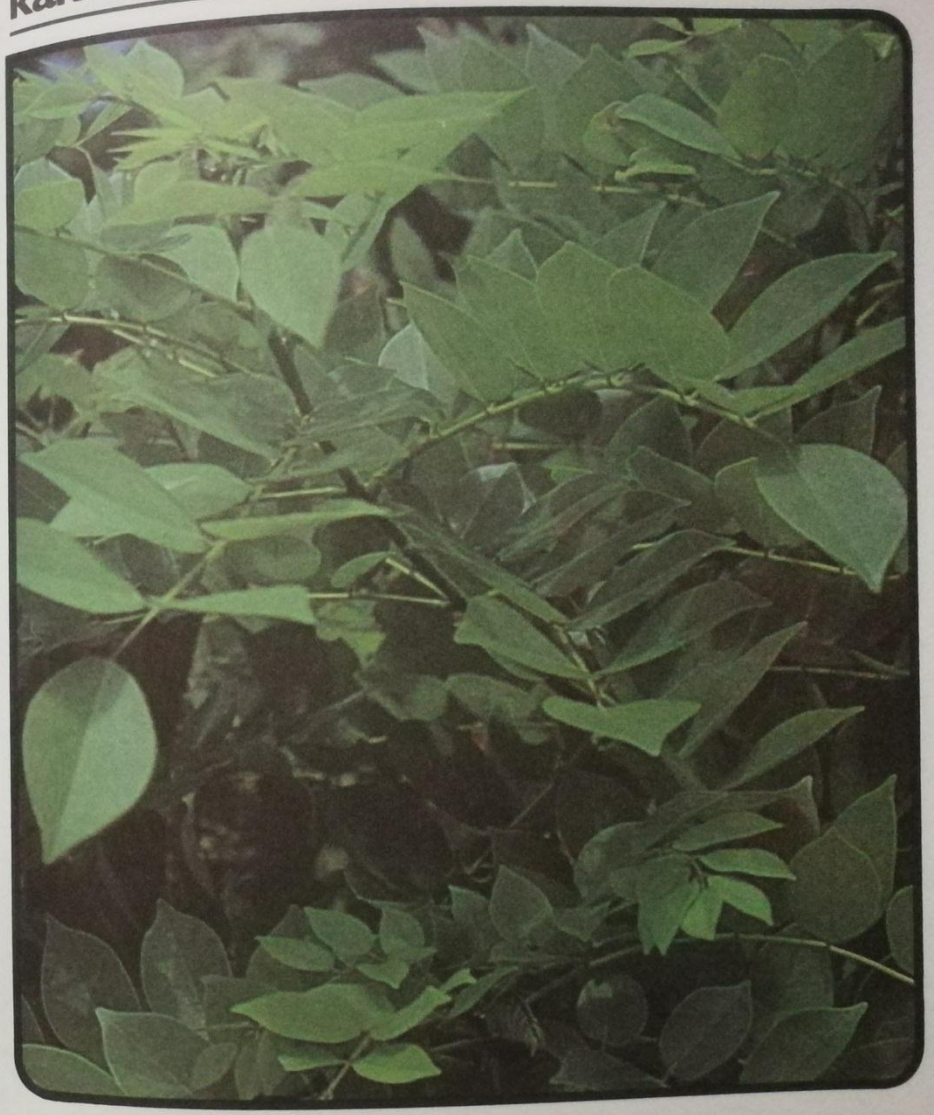
ipil-ipil



86

Scientific name: *Leucaena glauca L.*
Spanish: *Santa Elena*
Tagalog: *Ipil-Ipil, Ipel*
Ilocano: *Ipil*
Visayan: *Agho, Aghog, Kabaluero, San Pedro, Loyloy*

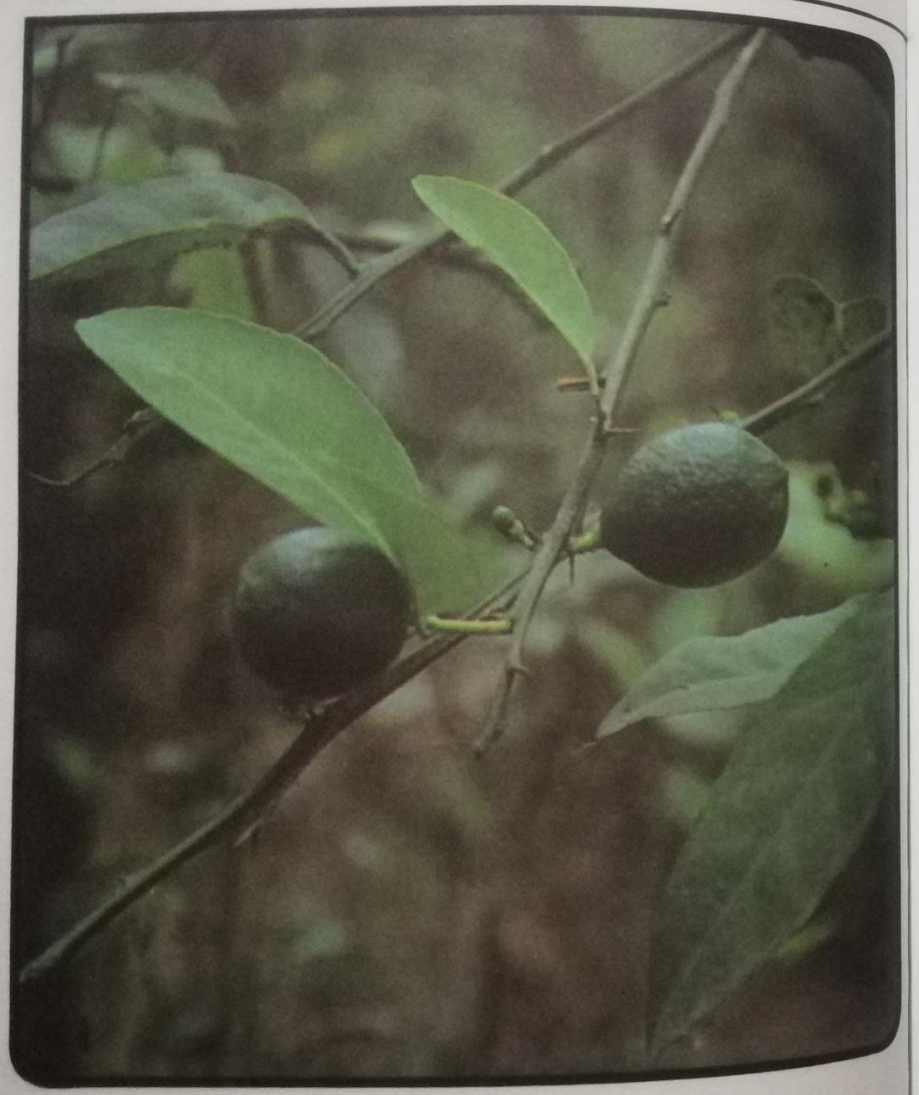
kakawate



87

Scientific name: *Gliridia sepium (Jacg.) Steud.*
Tagalog: *Madre de Cacao, Marikakaw, Kakawate*
Pampango: *Madrecacao*

kalamansi



88

Scientific name: *Citrus microcarpa Bunge*
English: *Chinese Orange*
Tagalog: *Kalamonding, Kalamansi, Sintonis, Aldonisis*
Visayan: *Calamonding*

kalatsutsi

89

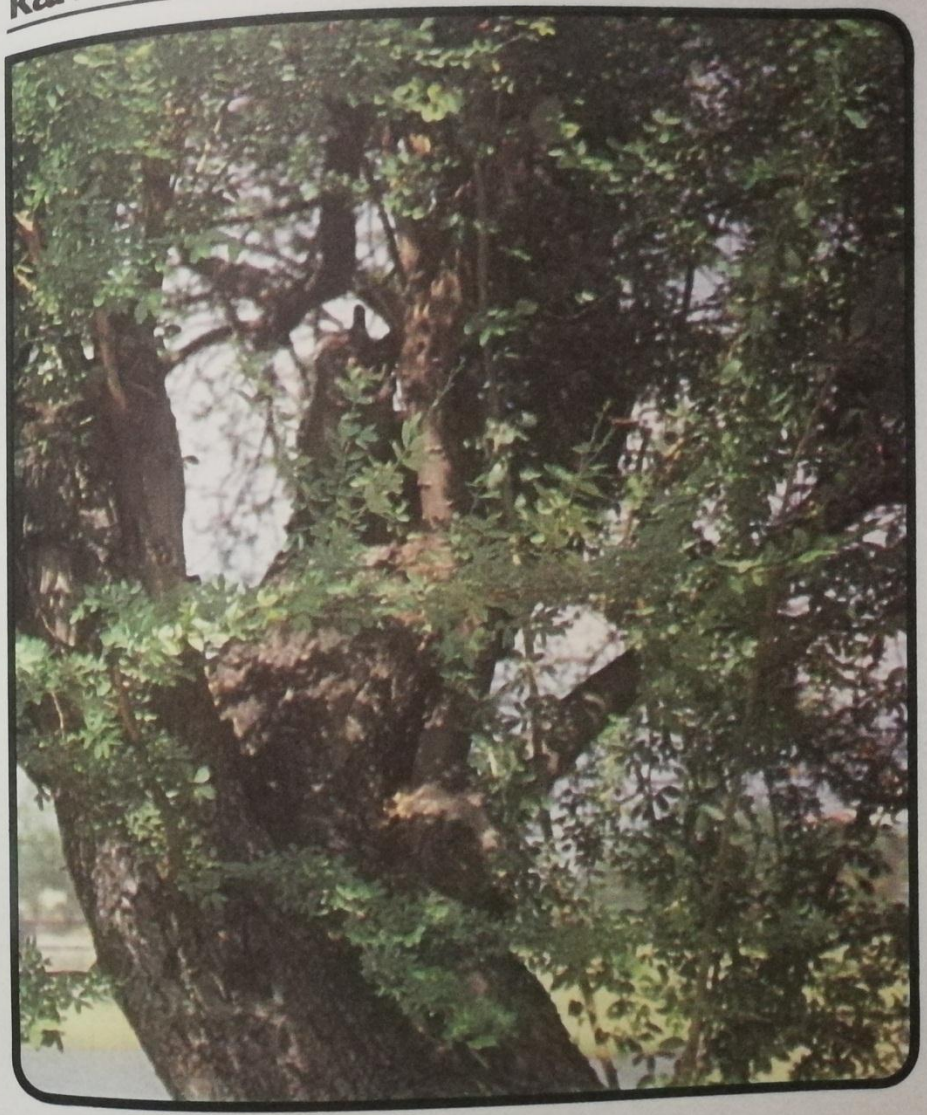
Scientific name: *Plumeria acuminata Ait*
English: *Frangipani, Temple power, Graveyard flower*
Tagalog: Kalasasi, Kalatsutsi, Karatutsi
Cebuan: *Kalachuchi, Kachuchi*

kamantigui

90

Scientific name: *Impatiens balsamina L.*
English: *Touch me not balsam*
Tagalog: *Kamantigui*
Visayan: *Solong, Suranga*

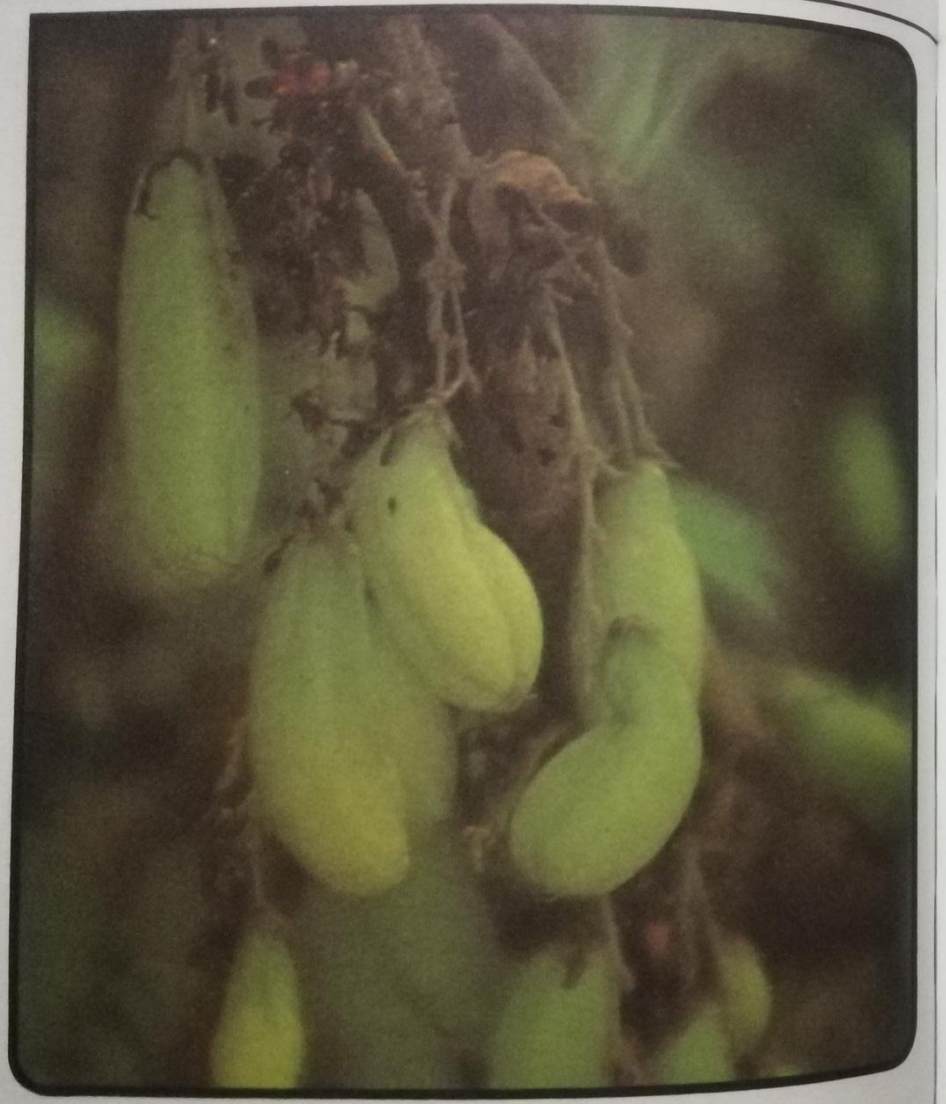
kamatsili



91

Scientific name: *Pithecolobium dulce (Roxb) Benth.*
Tagalog: *Kamatsili*
Ilocano: *Damortis, Kamantiris*
Pampango: *Kamantilis*
Visayan: *Kamunsil, Kamunsili*

kamias



92

Scientific name: *Hedychium coronarium*
English: *Ginger Lily*
Tagalog: *Kalamias, Iba, Kolonawas, Kolonanas, Kamias*
Ilocano: *Pias*
Visayan: *Iba, Kalinguis*

kamoteng kahoy

93

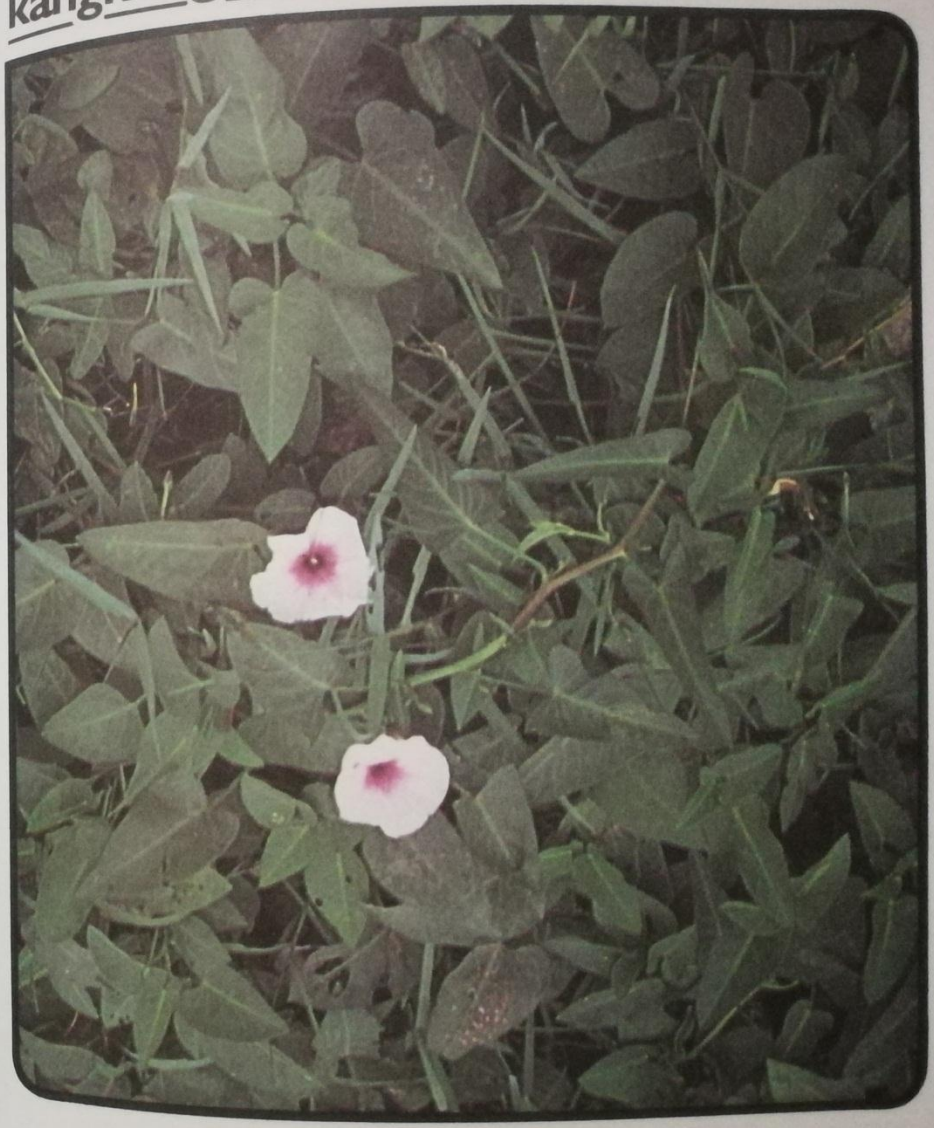
Scientific name: *Manihot esculenta Crantz*
English: *Tapioca plant, Cassava, Manioc*
Tagalog: *Balinghoy, Kamoteng Kahoy*
Bicol: *Kanggos*
Ilocano: *Kamote ti Moro, Kamoteng Kahoy*
Visayan: *Balangai, Balinghoy*

kampanilya

94

Scientific name: *Allamanda cathartica L.*
English: *Yellow bell*
Tagalog: *Kampanilya*

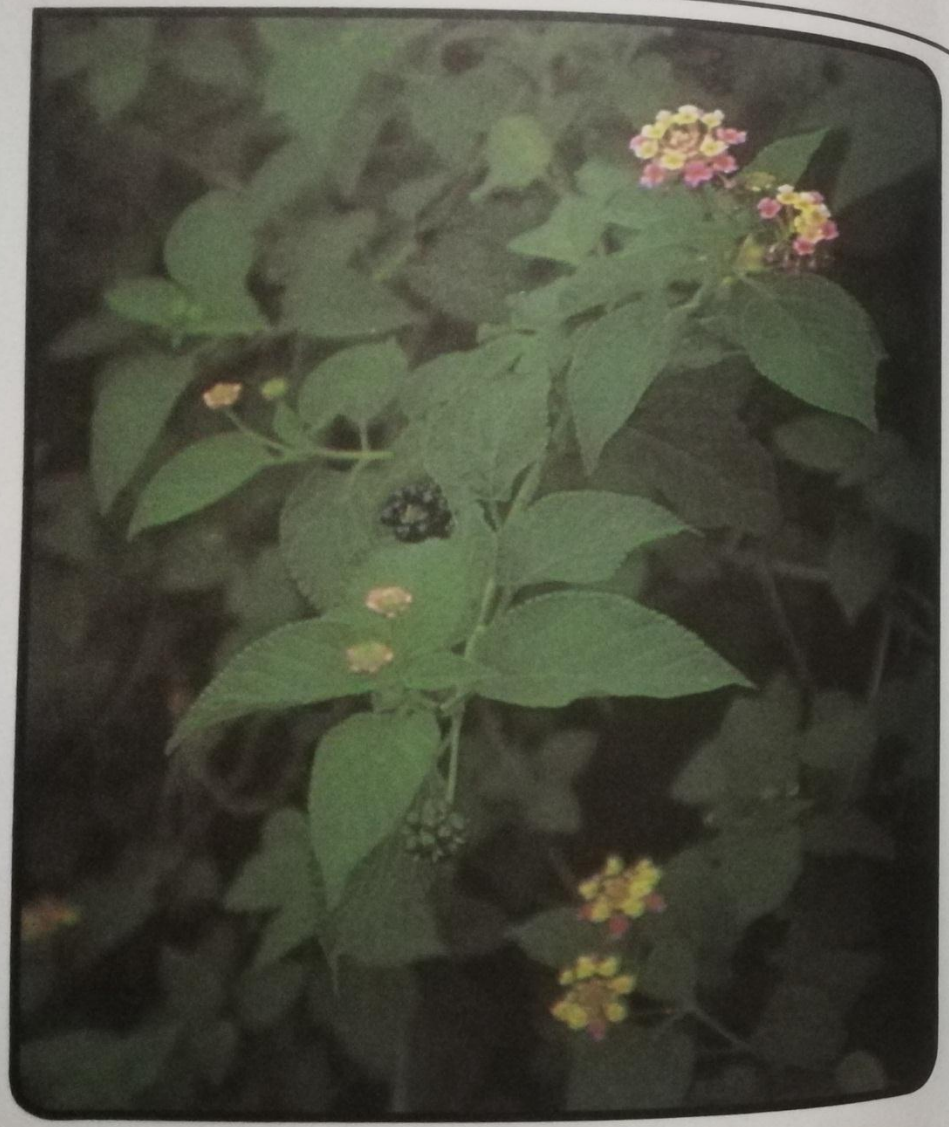
kangkong



95

Scientific name: *Ipomea aquatica Torsk*
English: *Potato Vine, Swamp cabbage*
Tagalog: *Kangkong*
Visayan: *Tangkong*

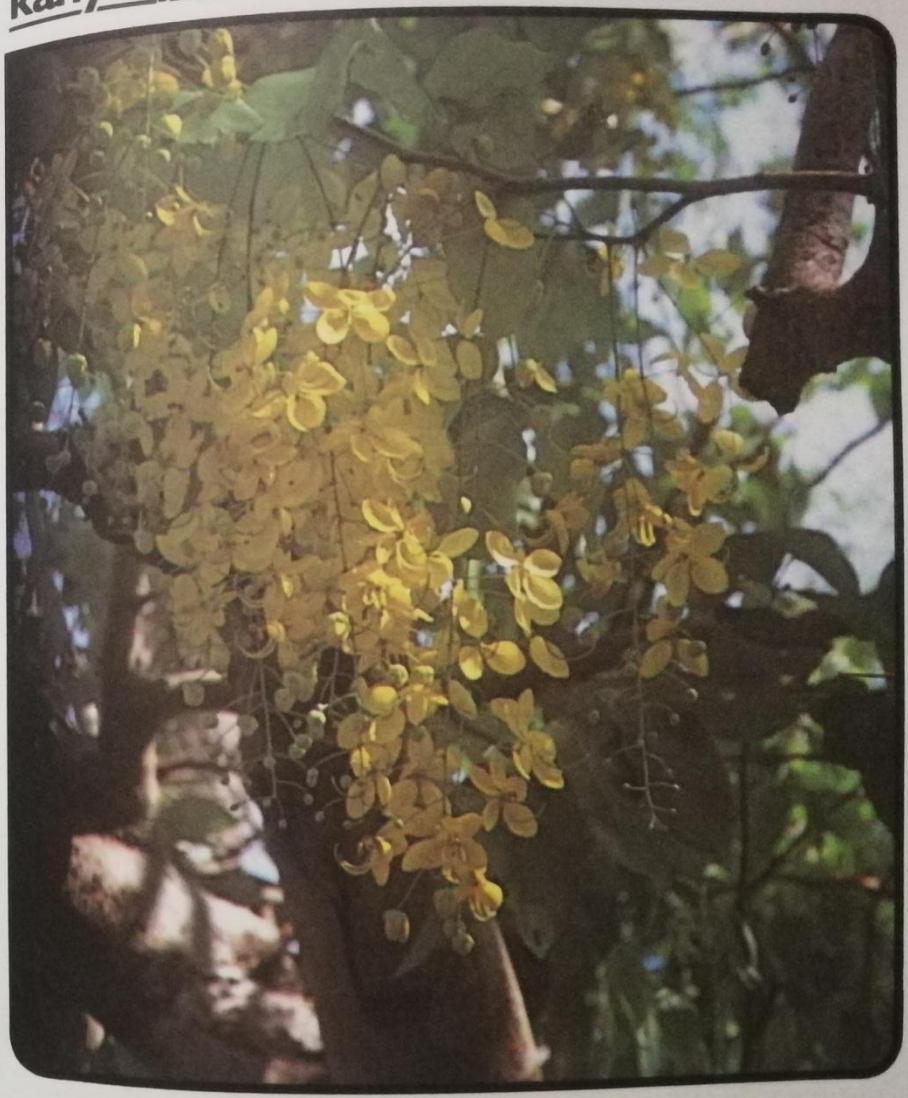
kantutay



96

Scientific name: *Lantana camara L.*
English: *Coronitas*
Tagalog: *Lantana, Sapinit, Koronitas, Kantutay*
Ilocano: *Bangbangsit*
Visayan: *Baho-baho, Bahug-bahug*

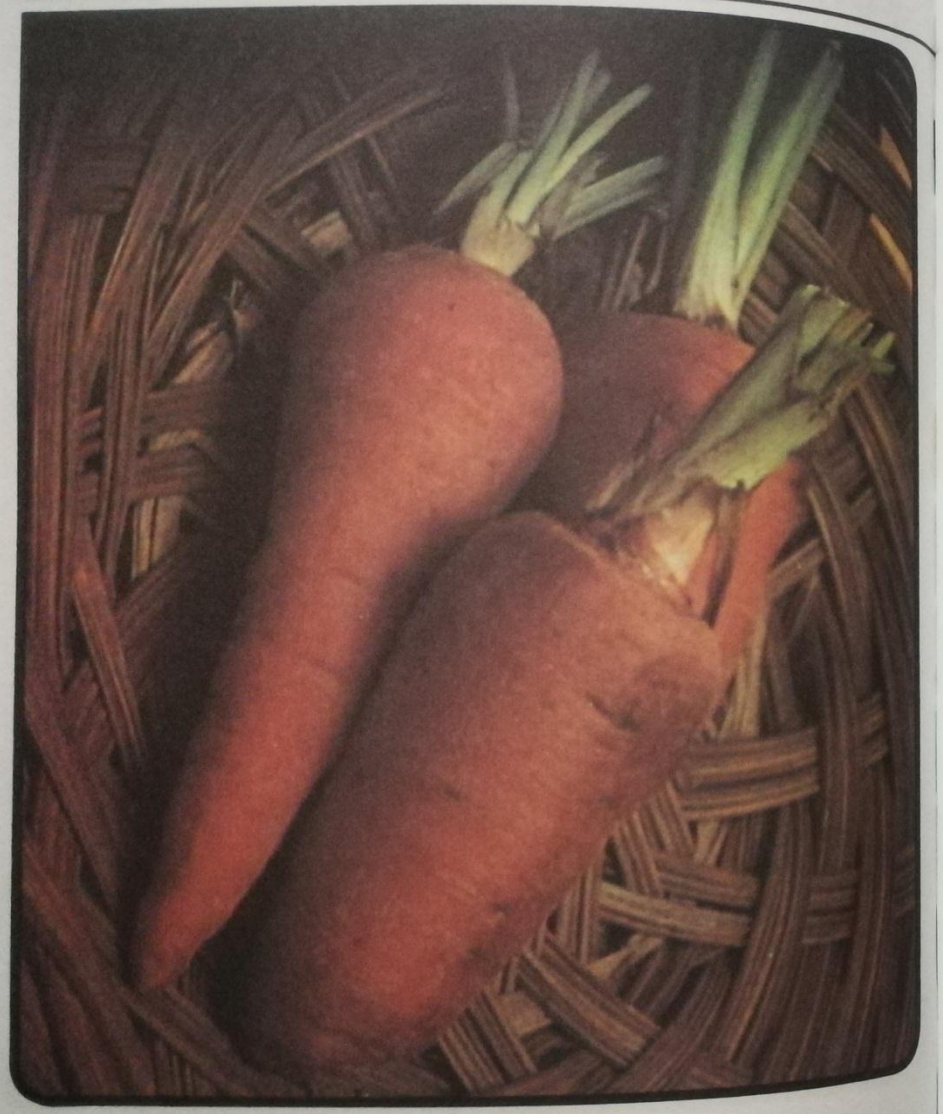
kanya pistula



97

Scientific name: *Cassia fistula L.*
English: *Golden shower, Pudding pipe tree*
Tagalog: *Kanya pistula*
Visayan: *Bitsula, Ibaban, Lombayong*

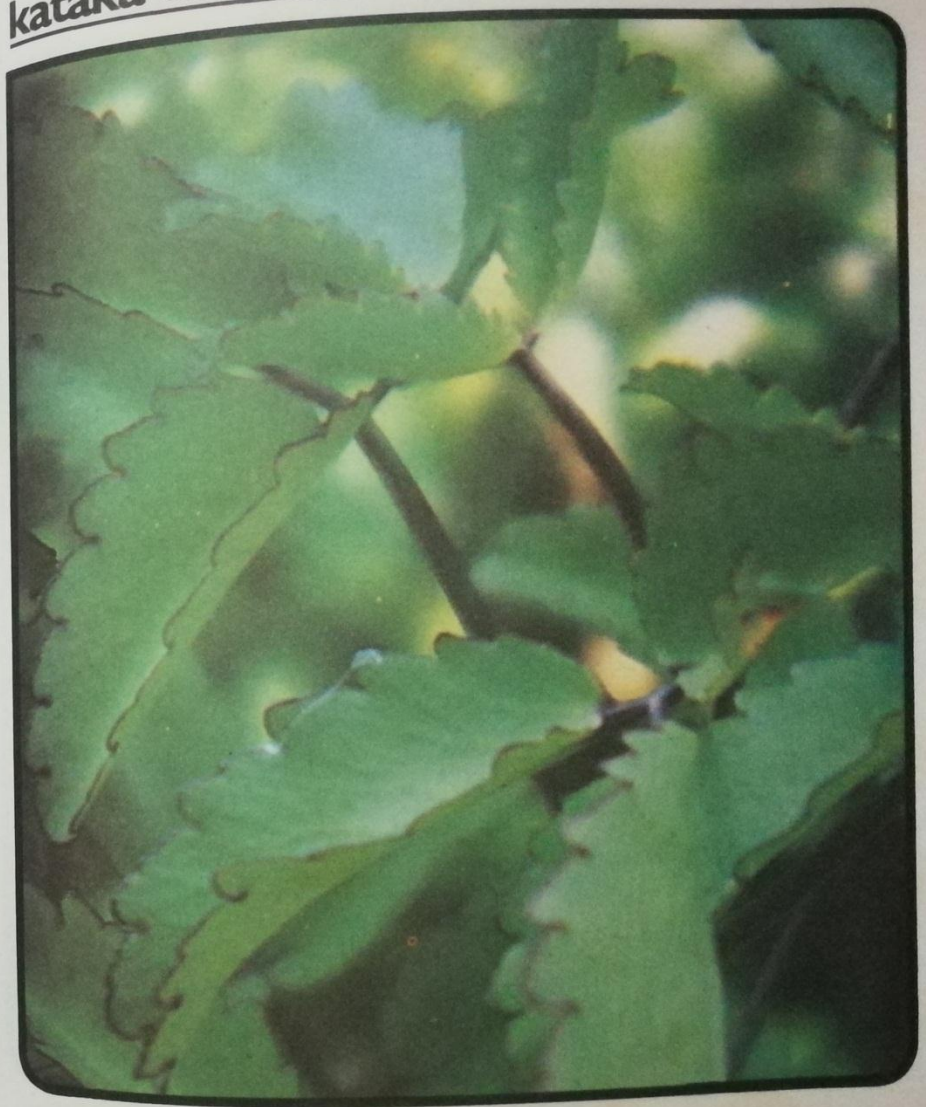
karot



98

Scientific name: *Daucus carota Linn.*
English: *Carrots*
Tagalog: *Karot*

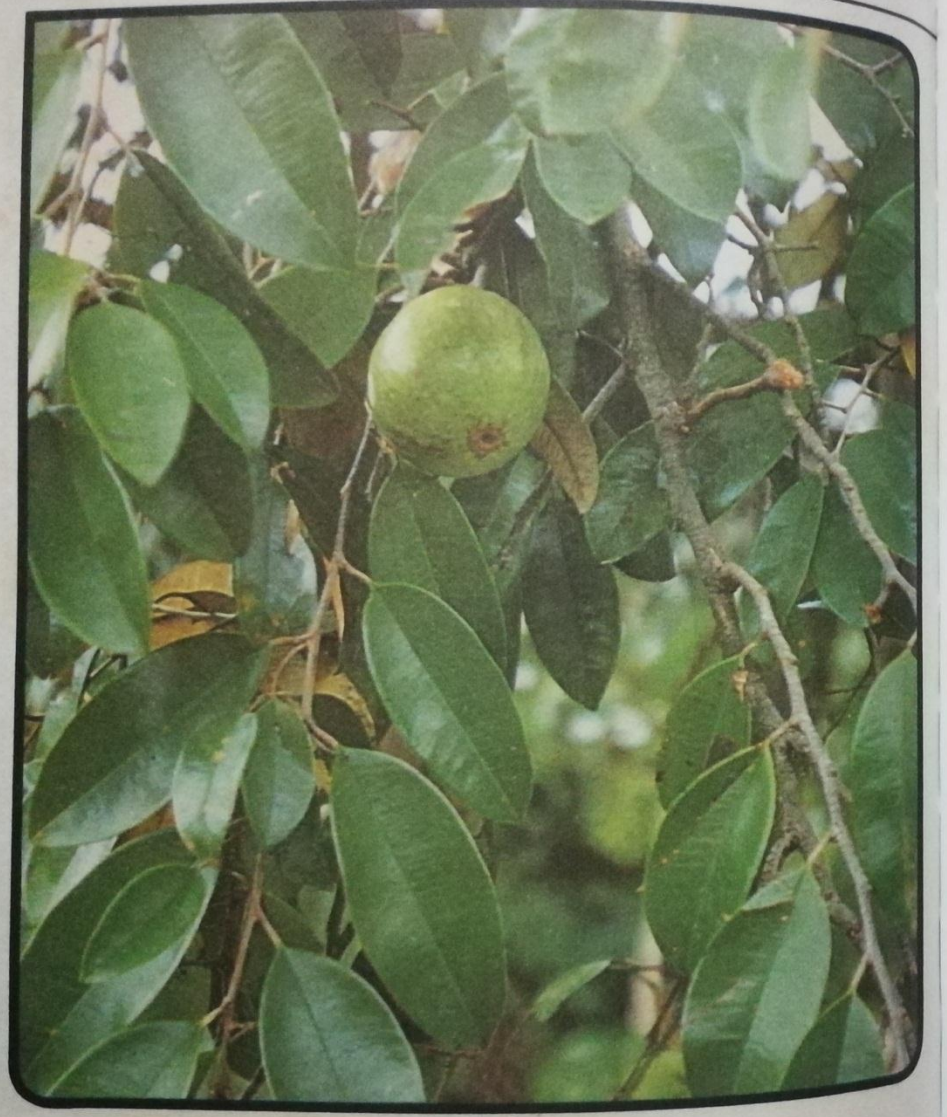
kataka-taka



99

Scientific name: *Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers.*
English: *Life plant*
Tagalog: *Kataka-tqka*
Visayan: *Muritana*

kaymito



100

Scientific name: *Chrysophyllum cainito L.*
English: *Star apple*
Tagalog: *Kaymito*

kilaw

101

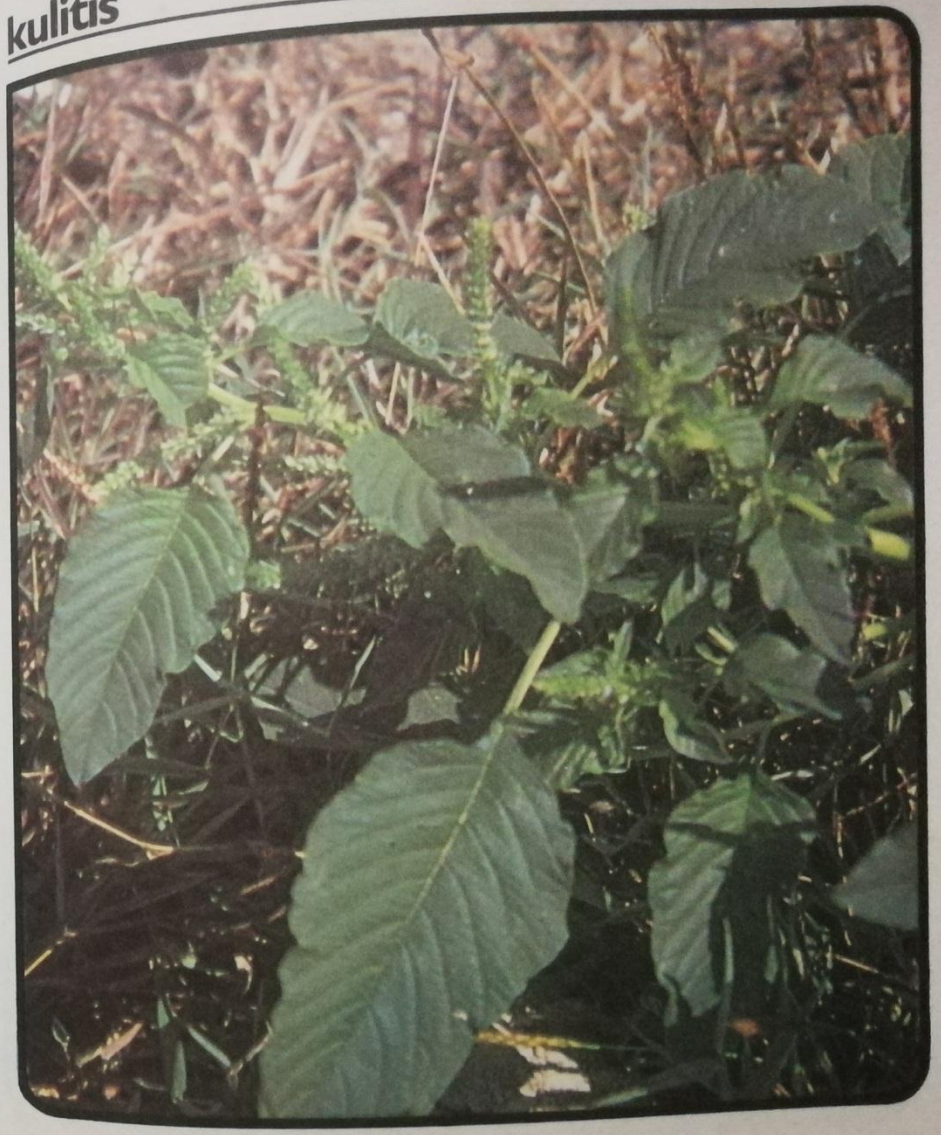
Scientific name: *Curcuma domestica Valet*
English: *Turmeric, Round Turmeric*
Tagalog: *Dilaw, Luyang dilaw, Kilaw*
Ilocano: *Kuning, Kulyan, Kunig, Kunik*
Visayan: *Lampuyang, Kinambol, Kalabaga, Dulau*

kugon

102

Scientific name: *Imperata cylindrica L. Beauv.*
English: *Cogon grass*
Tagalog: *Kugon*
Bicol: *Gogon*
Ilocano: *Pan-aw*

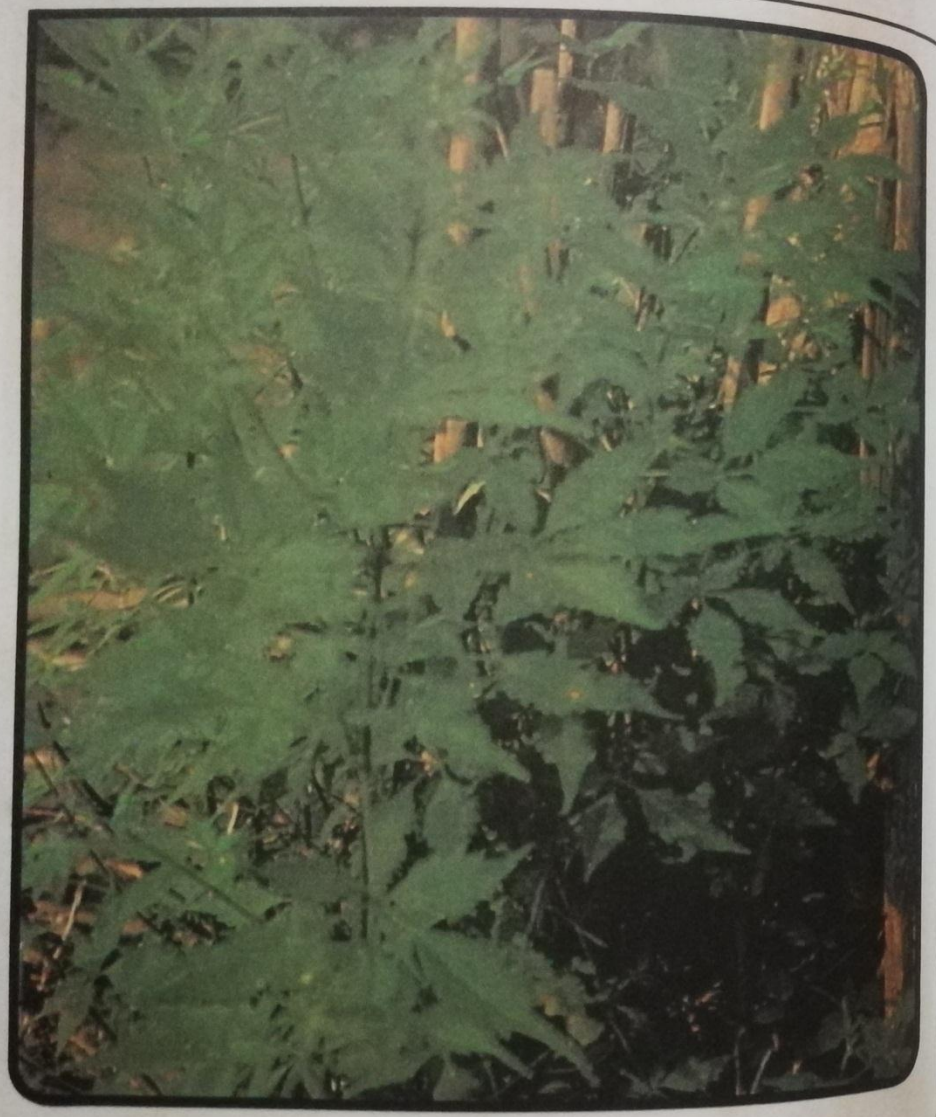
kulitis



103

Scientific name: *Amaranthus spinosus L.*
English: *Amaranth*
Tagalog: *Kulitis*
Ilocano: *Kalunay*

lagundi



104

Scientific name: *Vitex negundo L.*
English: *Five-leaved Chaste tree*
Tagalog: *Lagundi, Kamalan*
Ilocano: *Dangla*
Visayan: *Tugas*

langka

105

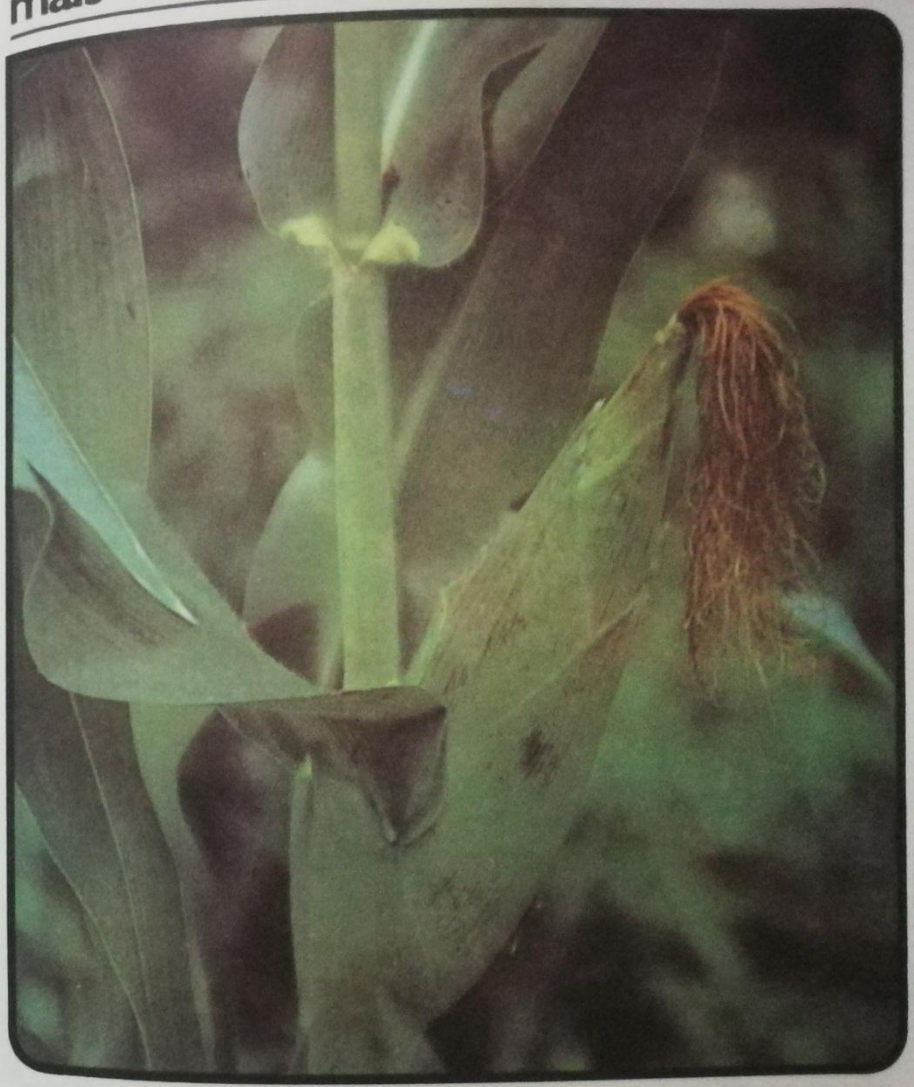
Scientific name: *Artocarpus heterophylla Lmk.*
English: *Jackfruit*
Tagalog: *Langka*
Visayan: *Nangka*

luya

106

Scientific name: *Zingiber officinale Roscoe*
English: *Ginger*
Tagalog: *Luya*
Ilocano: *Laya*
Pampango: *Agat*
Visayan: *Luy-a*

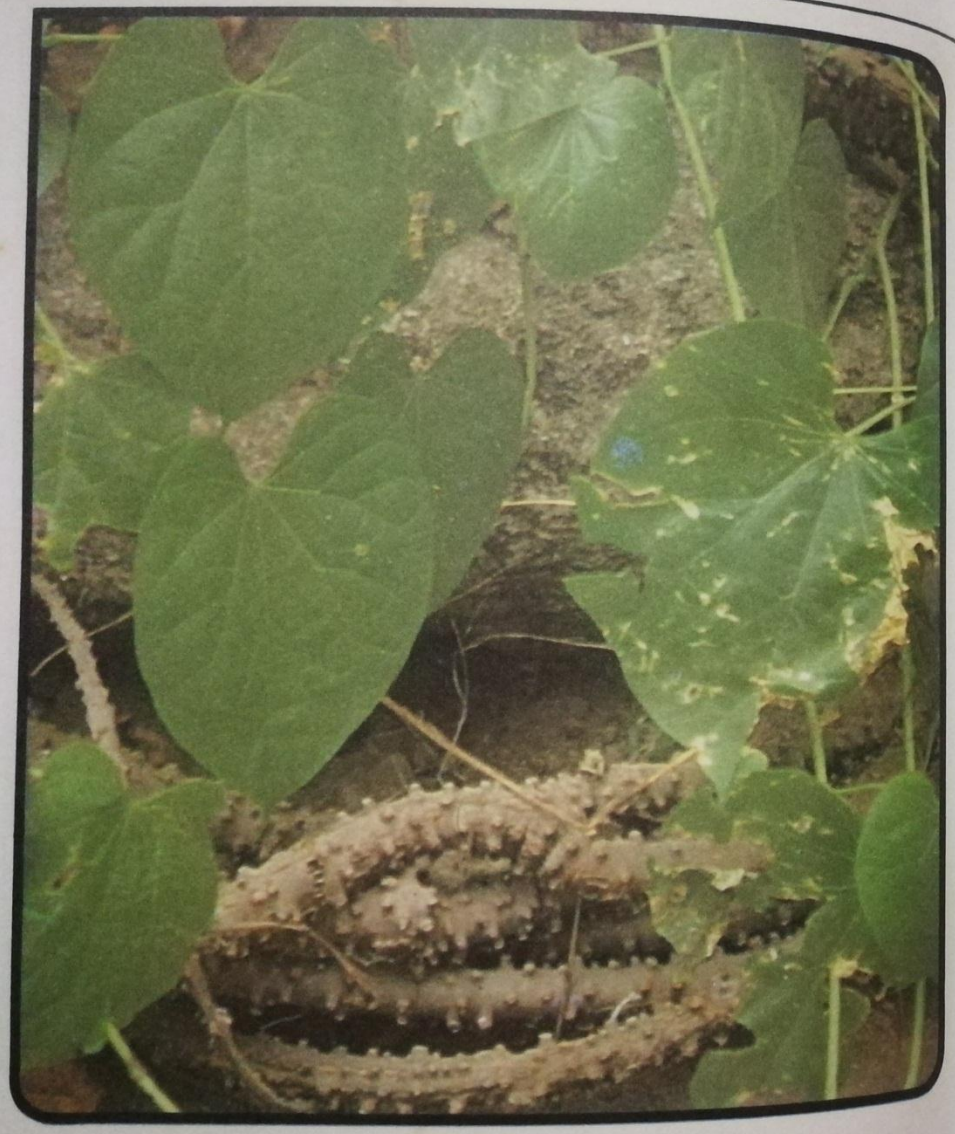
mais



107

Scientific name: *Zea mays L.*
English: *Corn*
Tagalog: *Mais*
Visayan: *Mais*

makabuhay



108

Scientific name: *Tinospora rumphii Boerl*
Tagalog: *Makabuhay*
Visayan: *Paliaban, Panauan, Tagahag tagua*

makahiya

109

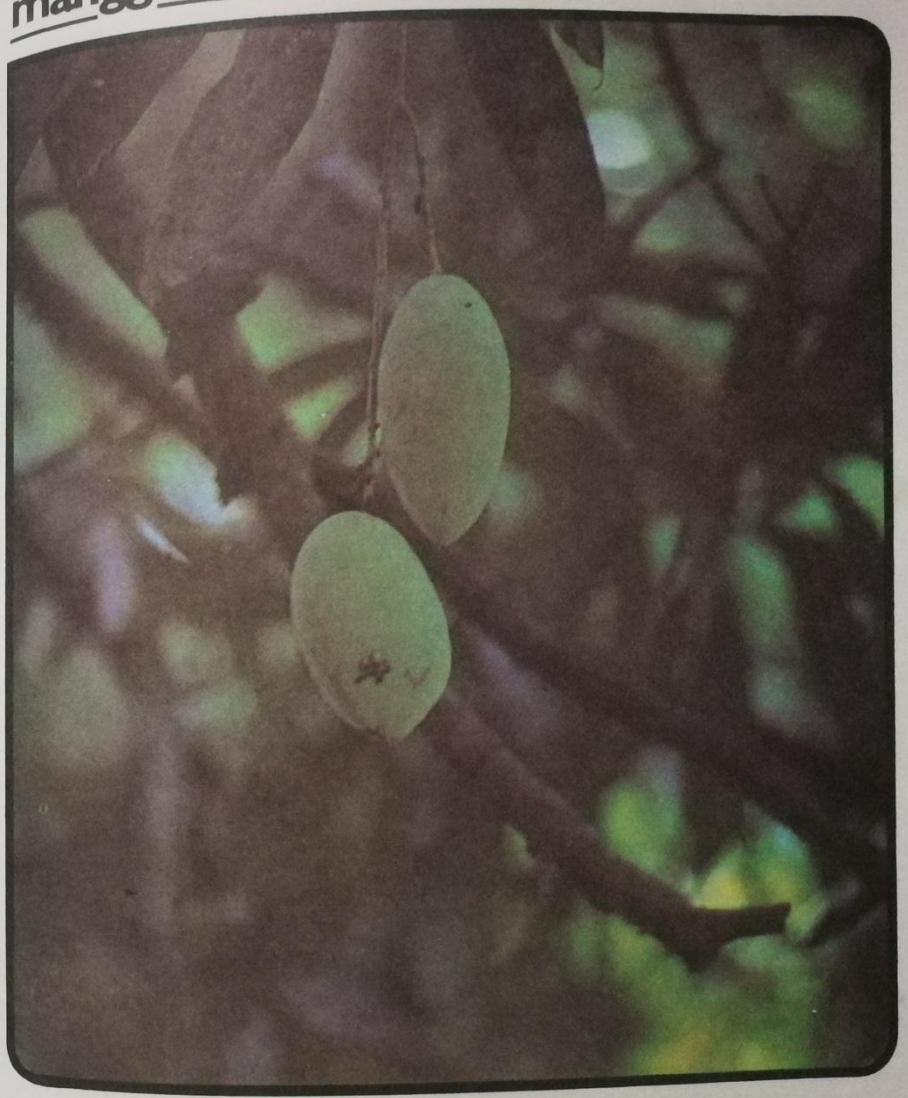
Scientific name: *Mimosa pudica L.*
English: *Sensitive plant, Mimosa*
Tagalog: *Makahiya*
Bicol: *Torog-torog*
Ilocano: *Bain-bain*
Visayan: *Huya-huya*

malunggay

110

Scientific name: *Moringa oleifera Lam.*
English: *Horse raddish tree*
Tagalog: *Malunggay*
Bicol: *Kalunggay*
Ilocano: *Marunggay*
Visayan: *Kamalongan, Kalamungai, Balungai*

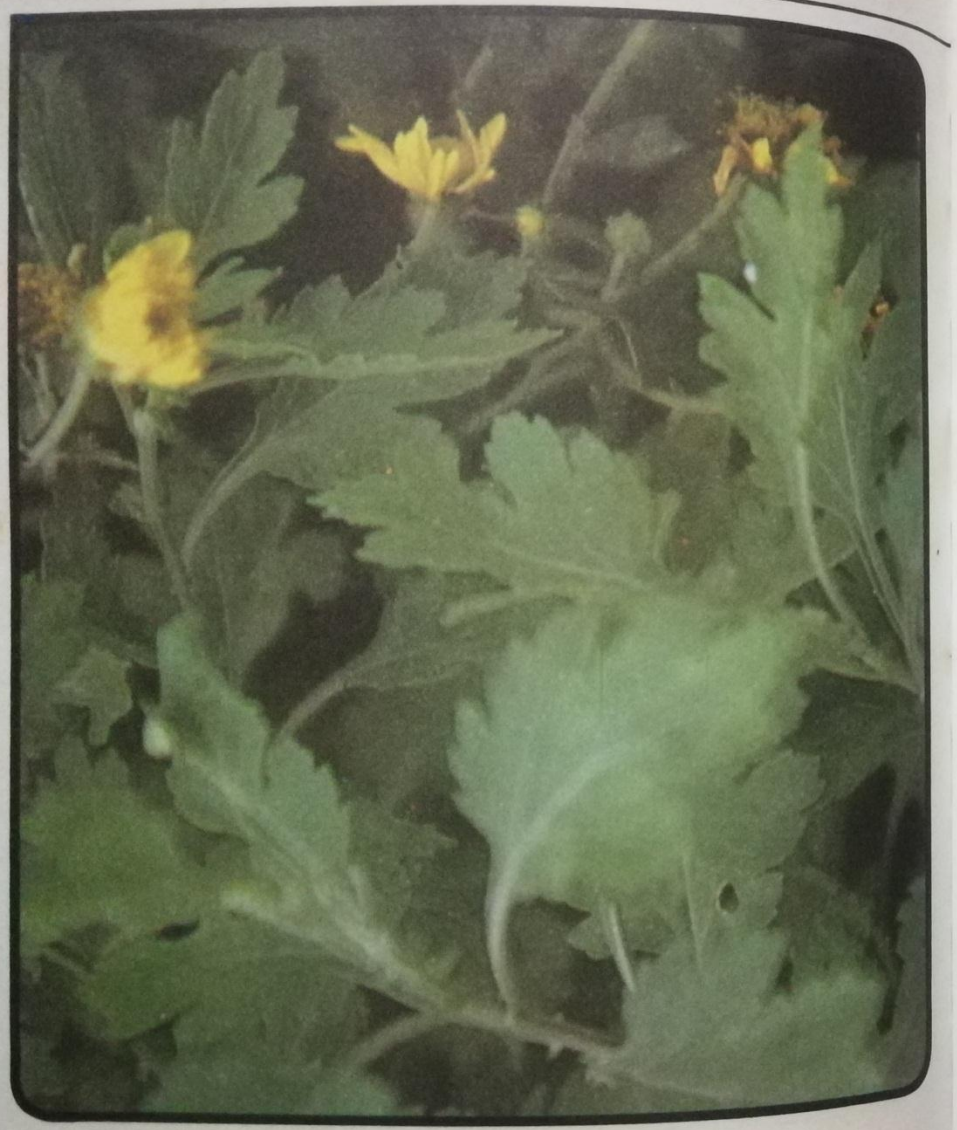
mangga



111

Scientific name: *Mangifera indica Linn.*
English: *Mango*
Tagalog: *Mangga*
Visayan: *Paho*

mansanilya

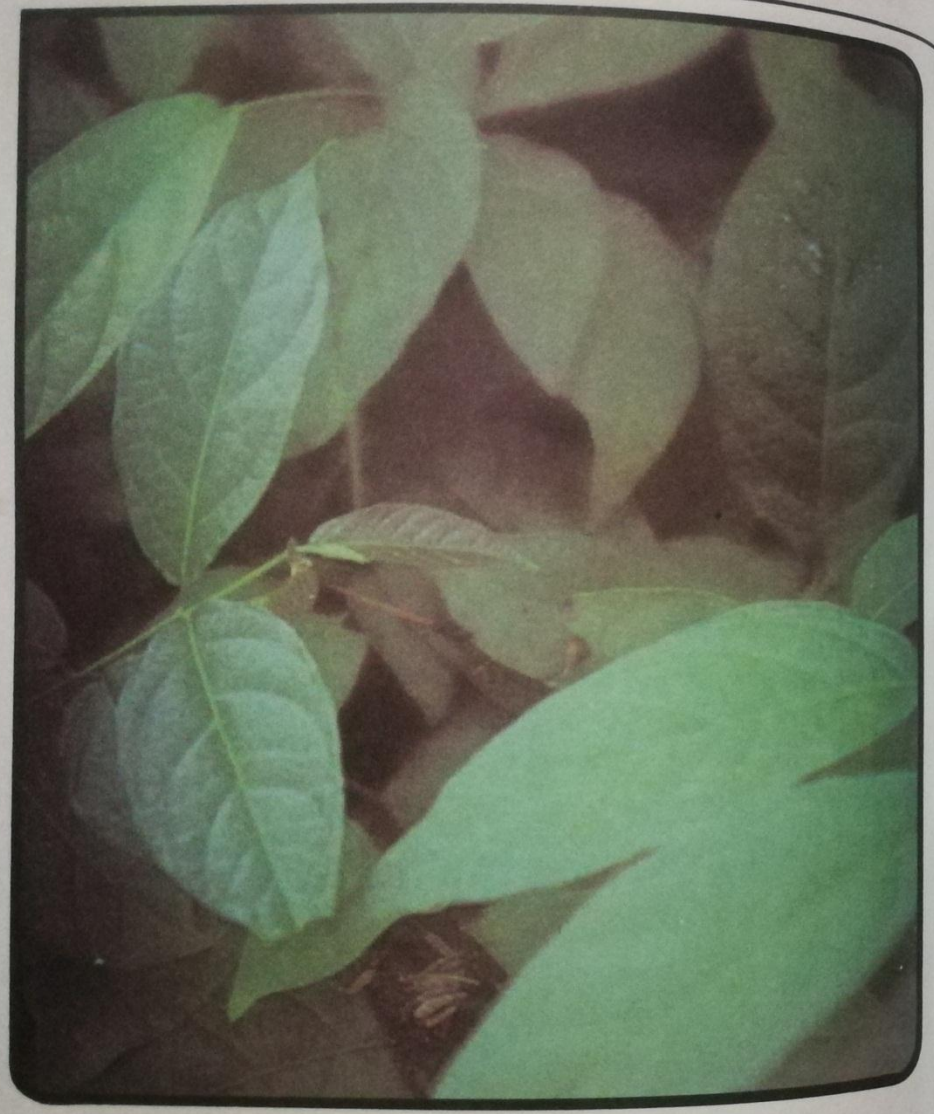


112 Scientific name: *Chrysanthemum indicum L.*
English: *Indian chrysanthemum*
Tagalog: *Mansanilya*

mayana

113 Scientific name: *Coeus blumei Benth.*
Tagalog: *Mayana*
Visayan: *Lampunaya, Dafronaya, Tapunaya, Daponaya*

niyog-niyogan



114

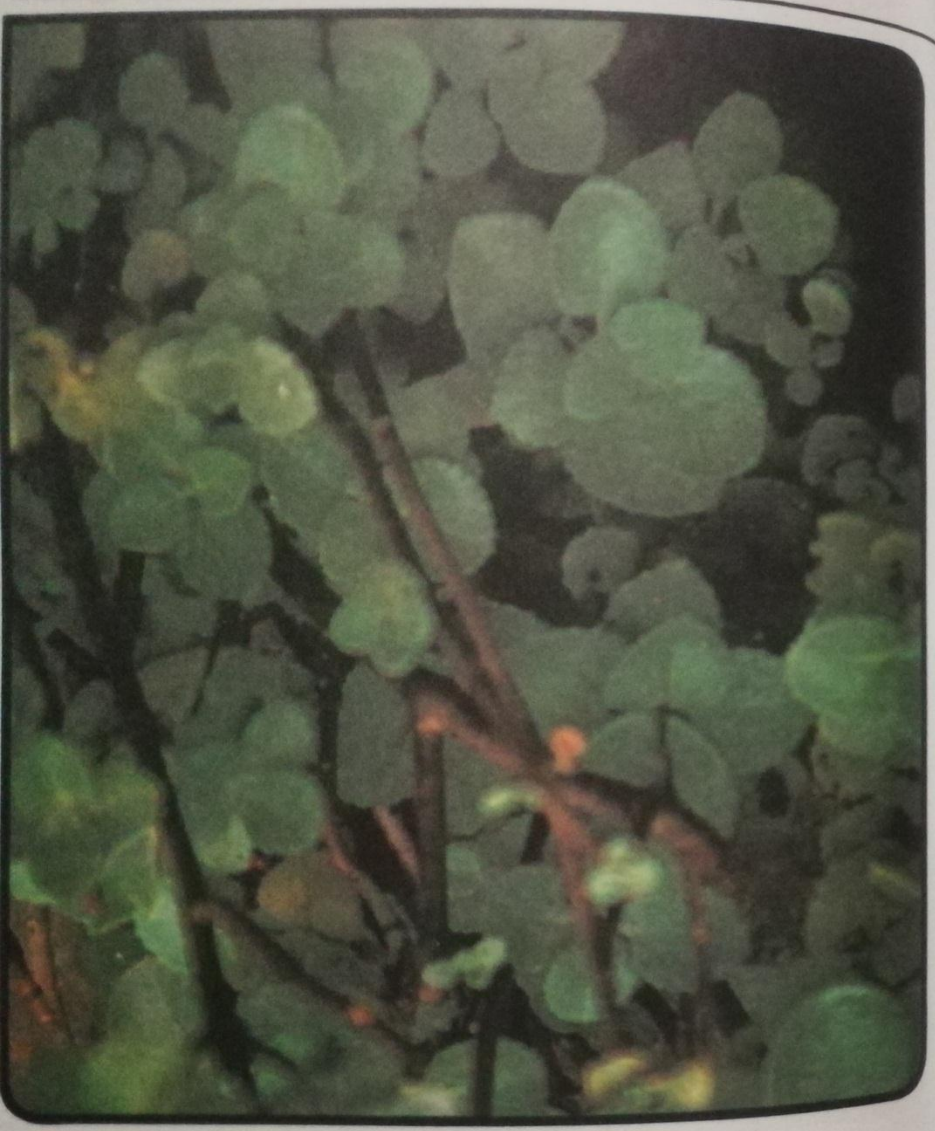
Scientific name: *Quisqualis indica L.*
English: *Burma cruper, Chinese honeysuckle*
Tagalog: *Tagaran, Totoraok, Talulo, Niyog-niyogan*
Visayan: *Pimon, Balitadham, Pinones*

okra

115

Scientific name: *Abelmoschus esculentus L.*
English: *Gumbo, Okra*
Tagalog: *Okra*

oregano



116

Scientific name: *Coleus aromaticus Benth.*
Spanish: *Torongil de Limon*
Tagalog: *Suganda, Oregano*

pandakaki-puti

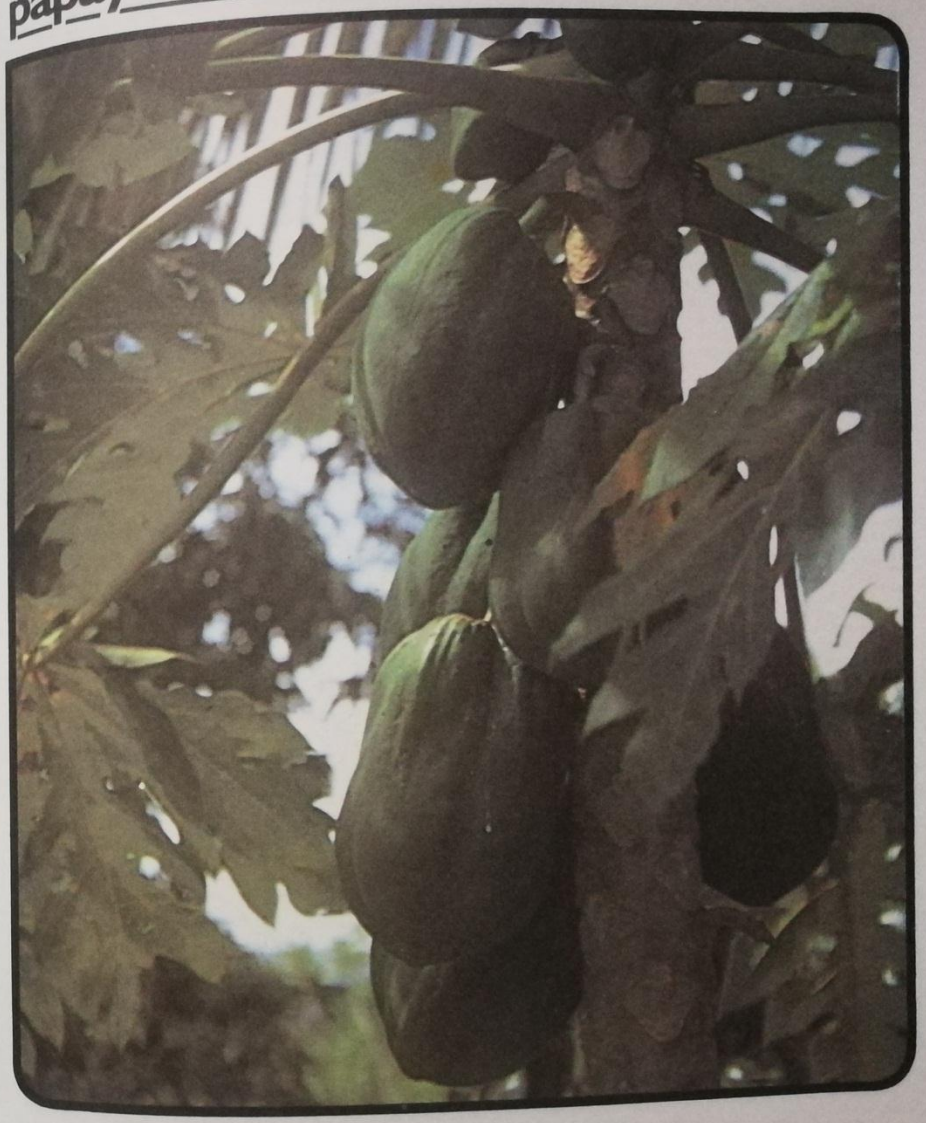
117

Scientific name: *Tabernaemontana pandacaqui Poir*
Tagalog: *Pandakaki-puti*
Ilocano: *Kuribetbet*

pandan

118 Scientific name: *Pandanus odoratissimus L.*
English: *Fragrant screwpine*
Tagalog: *Pandan mabango*

papaya



119 Scientific name: *Carica papaya*
English: *Melon tree, Papu*
Tagalog: *Papaya*
Bicol: *Tapayas*
Ilocano: *Papaya*
Visayan: *Kapayas*

patola

120

Scientific name: *Luffa acutangula Linn.*
English: *Bath sponge*
Tagalog: *Patola*
Ilocano: *Kabatiti*
Visayan: *Tabobog, Sayuka, Patola*

pinya

121

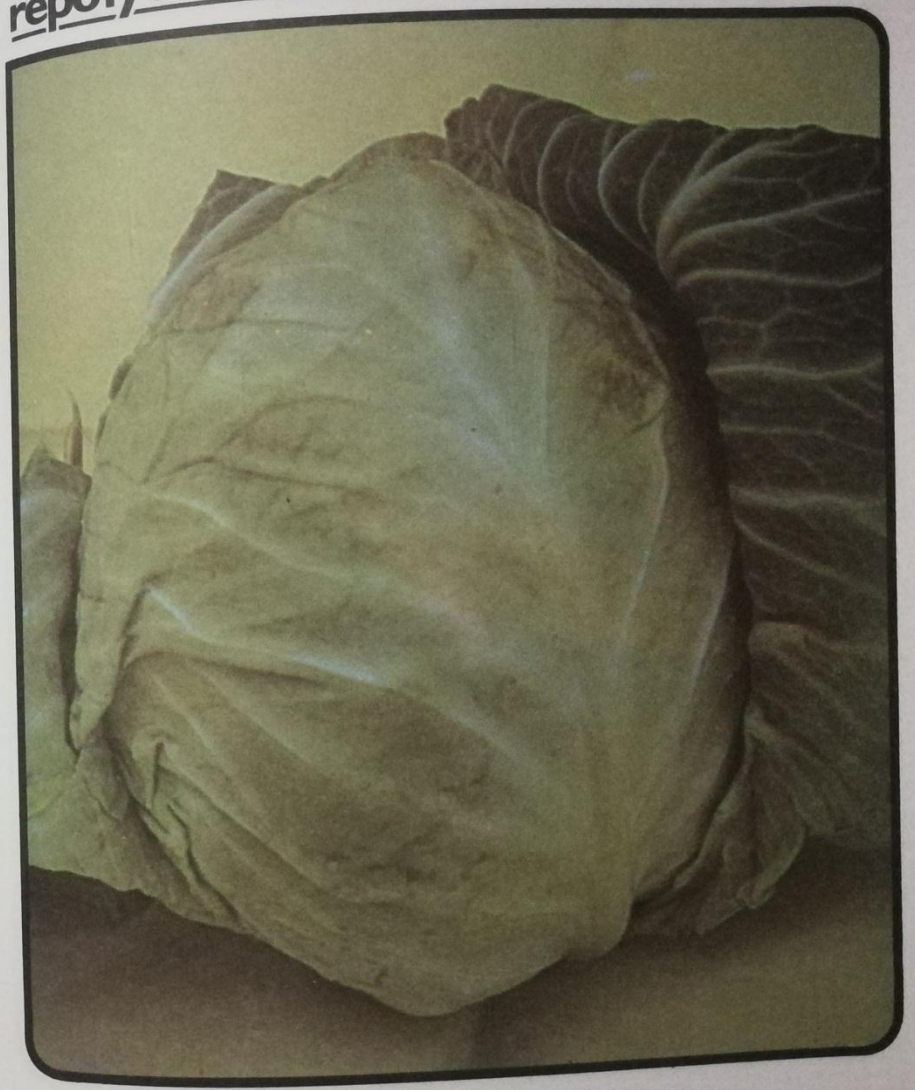
Scientific name: *Ananas comosus*
English: *Pineapple*
Tagalog: *Pinya*

rabanus

122

Scientific name: *Raphanus sativus Linn.*
English: *Radish*
Tagalog: *Rabanus, Labanus*
Ilocano: *Rabanus*

repolyo



123

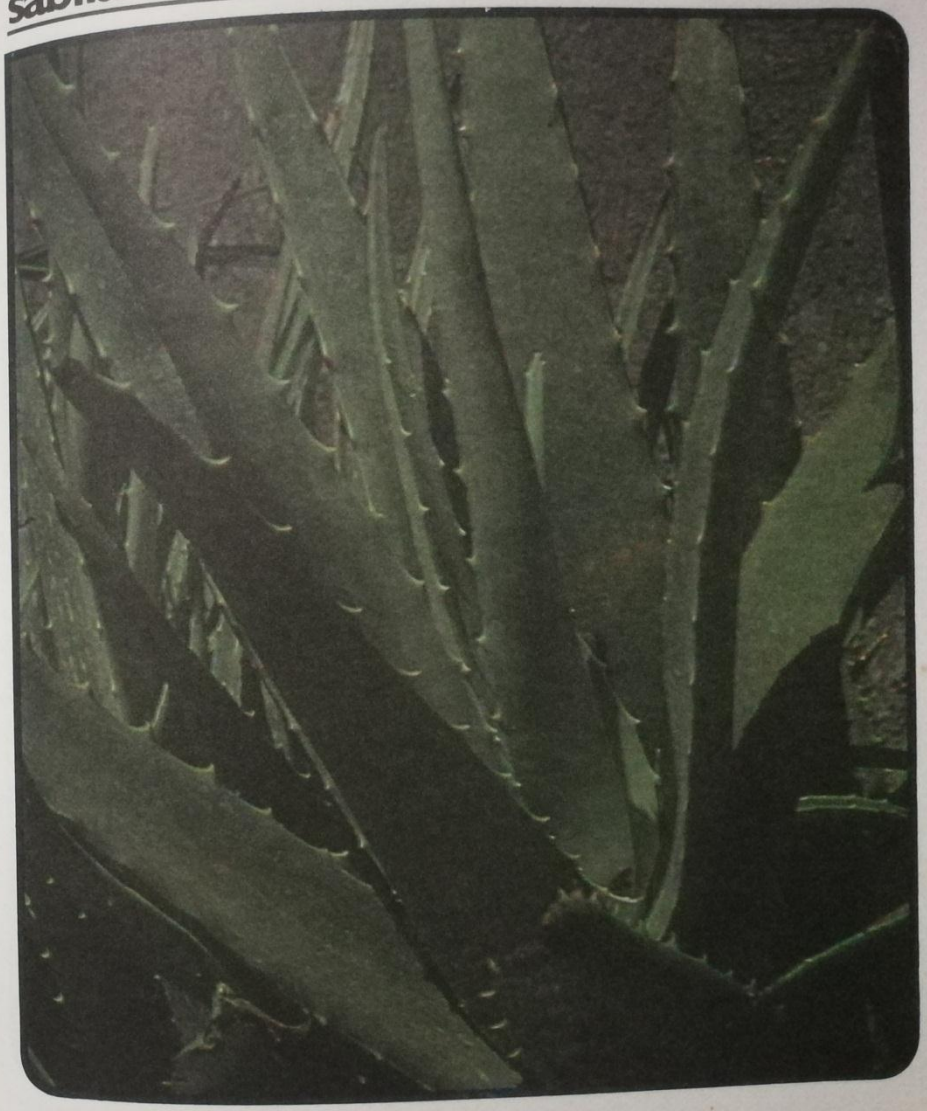
Scientific name: *Brassica oleracea Linn.*
English: *Cabbage*
Tagalog: *Repolyo*

romero

124

Scientific name: *Ros marinus officinalis L.*
English: *Rosemary*
Tagalog: *Romero, Dumero*

sabila



125

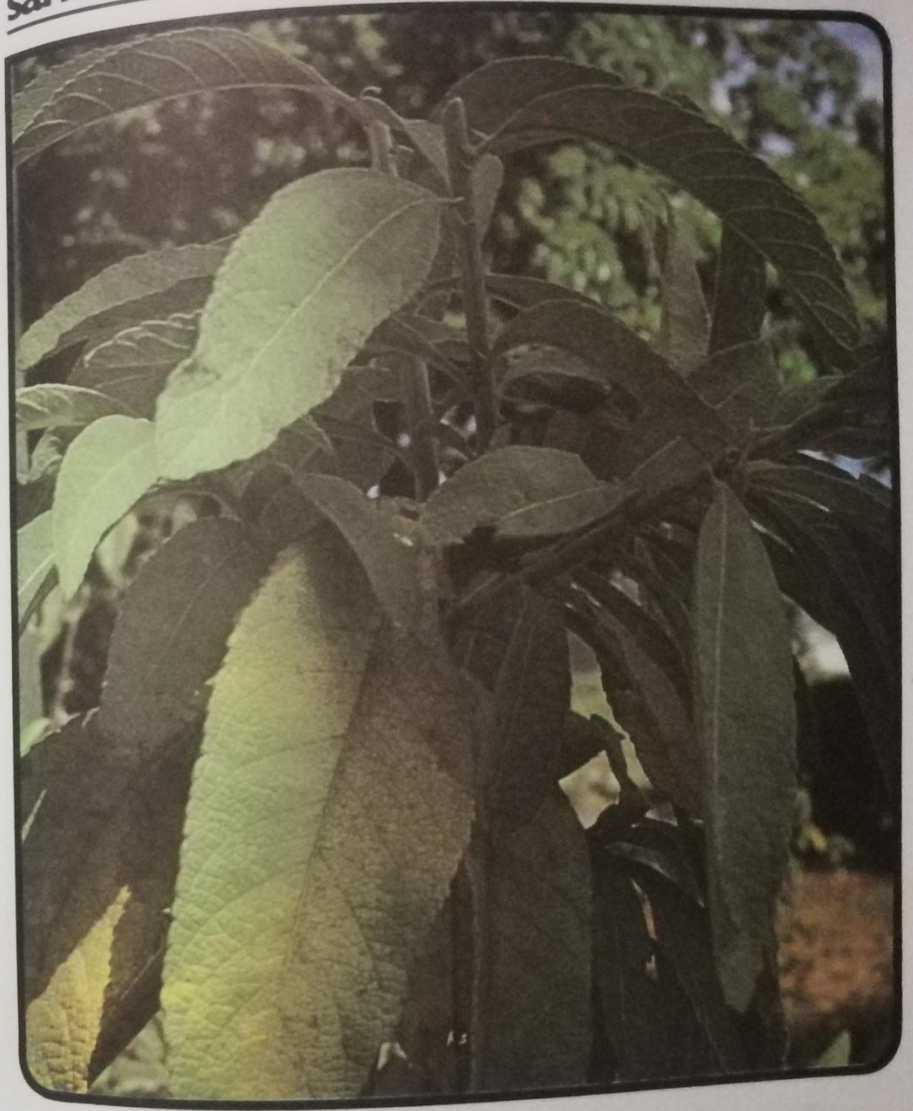
Scientific name: *Aloe barbadensis Mill*
English: *Curacao aloe, Aloe vera*
Spanish: *Acibar*
Tagalog: *Sabila*
Bicol: *Dilang-buaya*
Visayan: *Dilang-halo*

saging

126

Scientific name: *Musa paradisiaca L.*
English: *Banana*
Spanish: *Platano*
Tagalog: *Saging*
Bicol: *Batag*
Ilocano: *Saba*

sambong



127

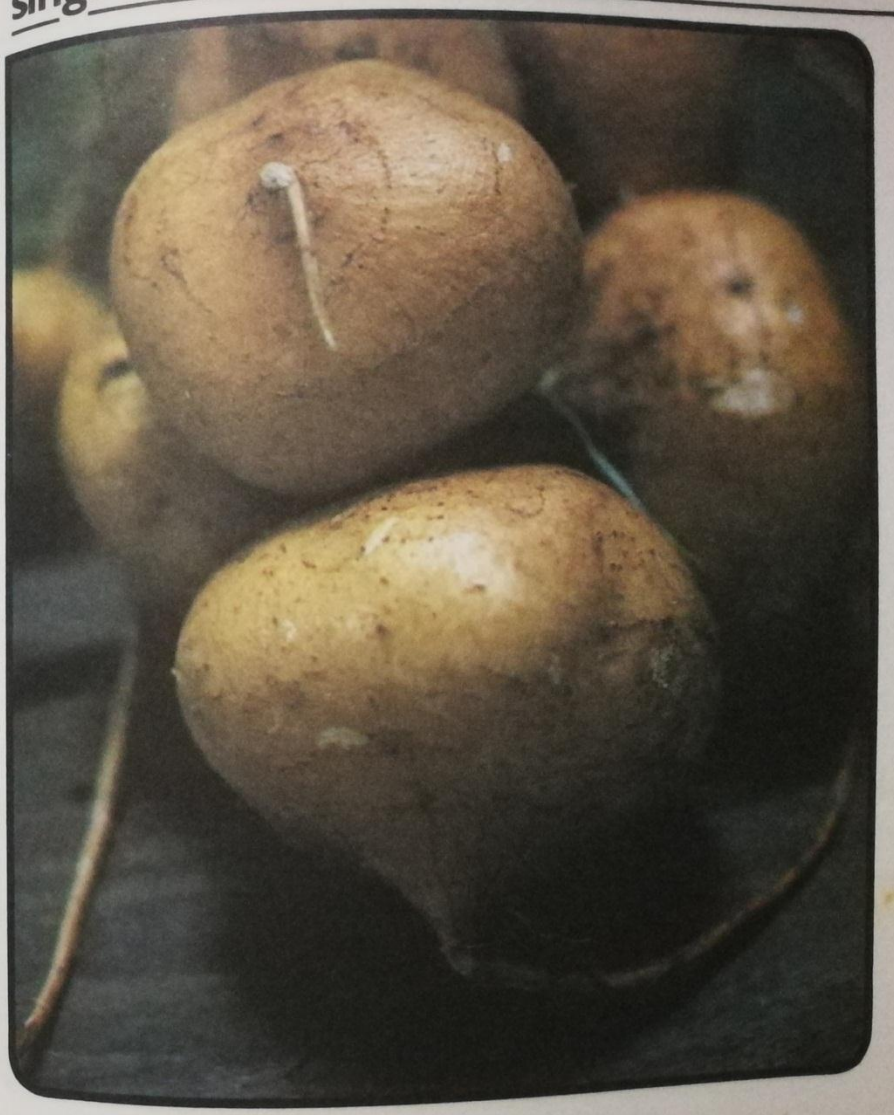
Scientific name: *Blumea balsamifera*
English: *Elumea, Ngaicamphor*
Tagalog: *Sambong, Kaliban, Kalibura, Gabon subusub*
Ilocano: *Sob-sob, Subusub*
Visayan: *Alimon, Alibum, Ayoban, Bukodkud, Lakdaubulan*

sampalok

128

Scientific name: *Tamarindus indica L.*
English: *Tamarind*
Tagalog: *Sampalok*
Bicol: *Samabalagi, Sambak*
Ilocano: *Salamagi, Salomagi*
Visayan: *Sambi, Sambag*

singkamas



129

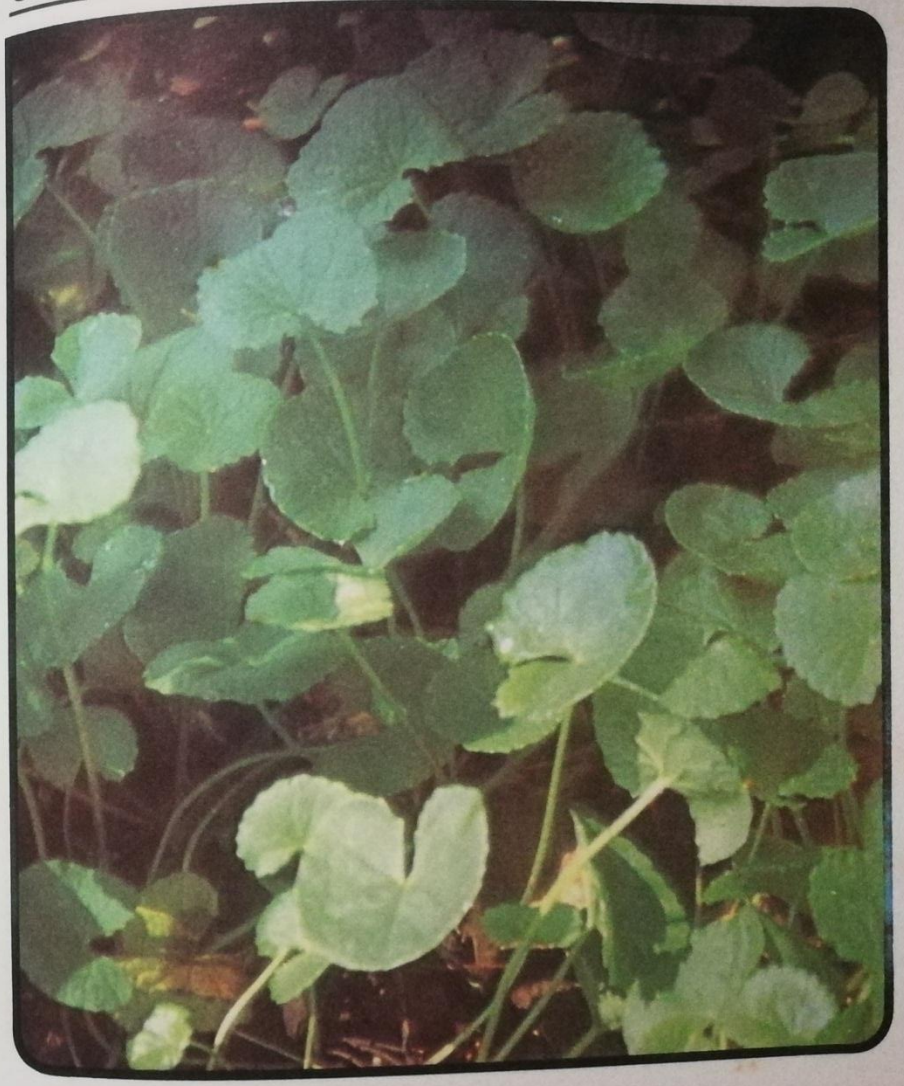
Scientific name: *Pachyrrhizus erosus Linn.*
English: *Yam bean*
Tagalog: *Singkamas, Linkamas*
Ilocano: *Kamas*

tabako

130

Scientific name: *Nicotiana tabacum L.*
English: *Tobacco*
Tagalog: *Tabako*

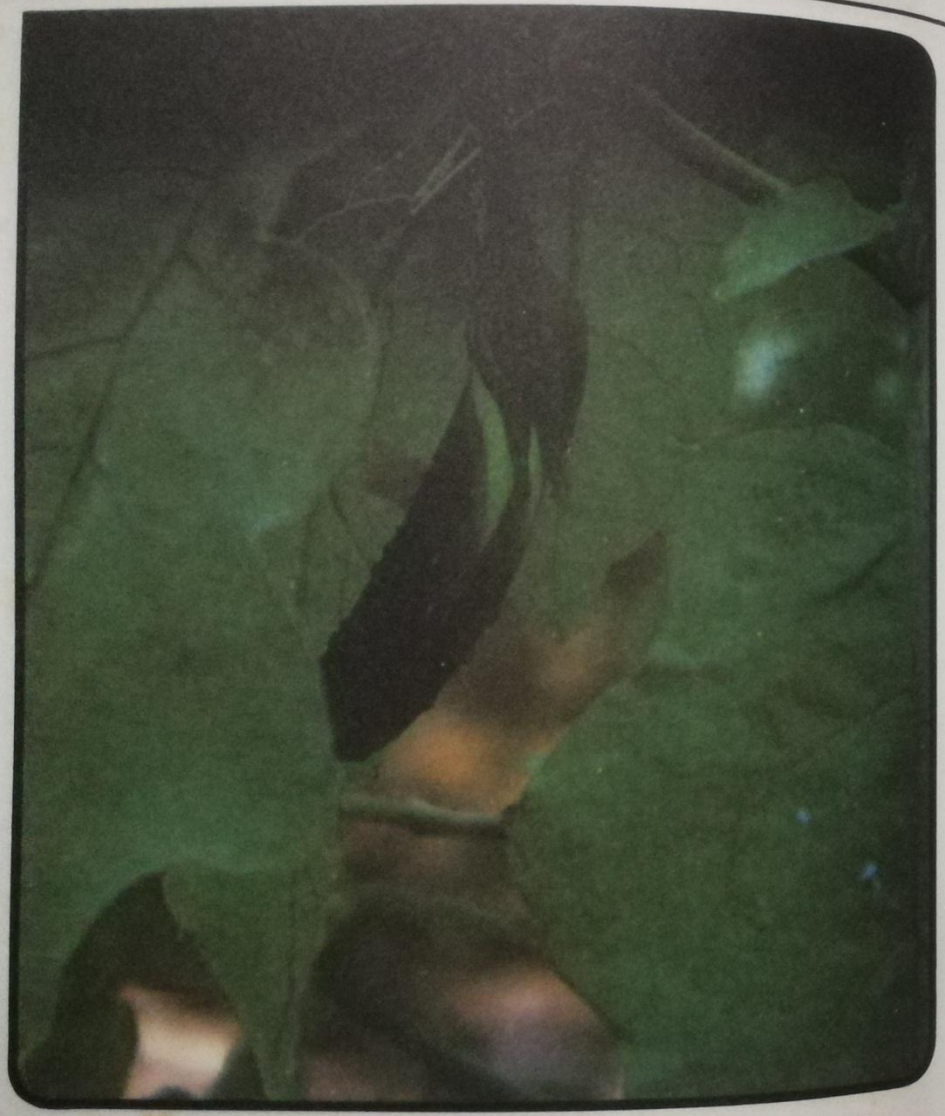
takip-kohol



131

Scientific name: *Centella asiatica L.*
English: *Indian hydocotyle*
Tagalog: *Tapingan daga, Takip-suso, Takip-kohol*
Visayan: *Yahong-yahong, Habanghalo*

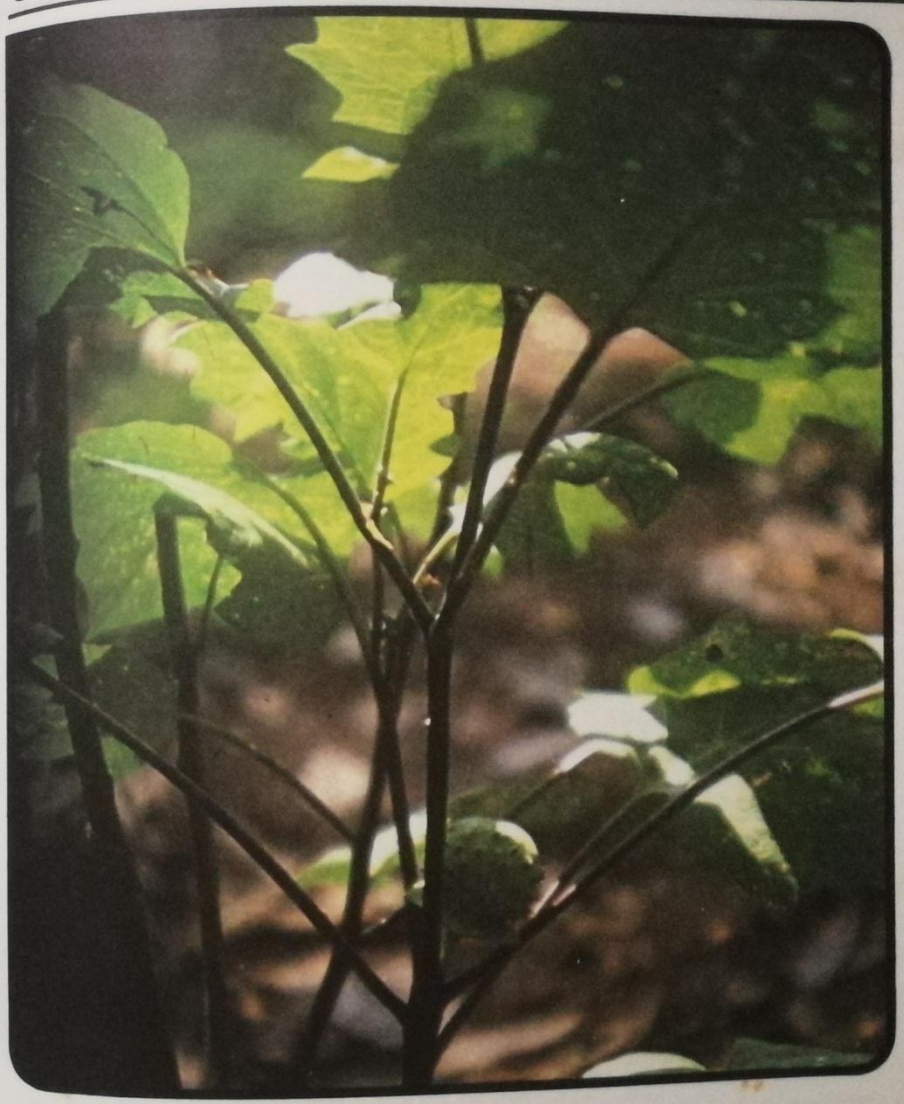
talong



132

Scientific name: *Solanum melongena L.*
English: *Eggplant*
Tagalog: *Talong*
Ilocano: *Tarong*

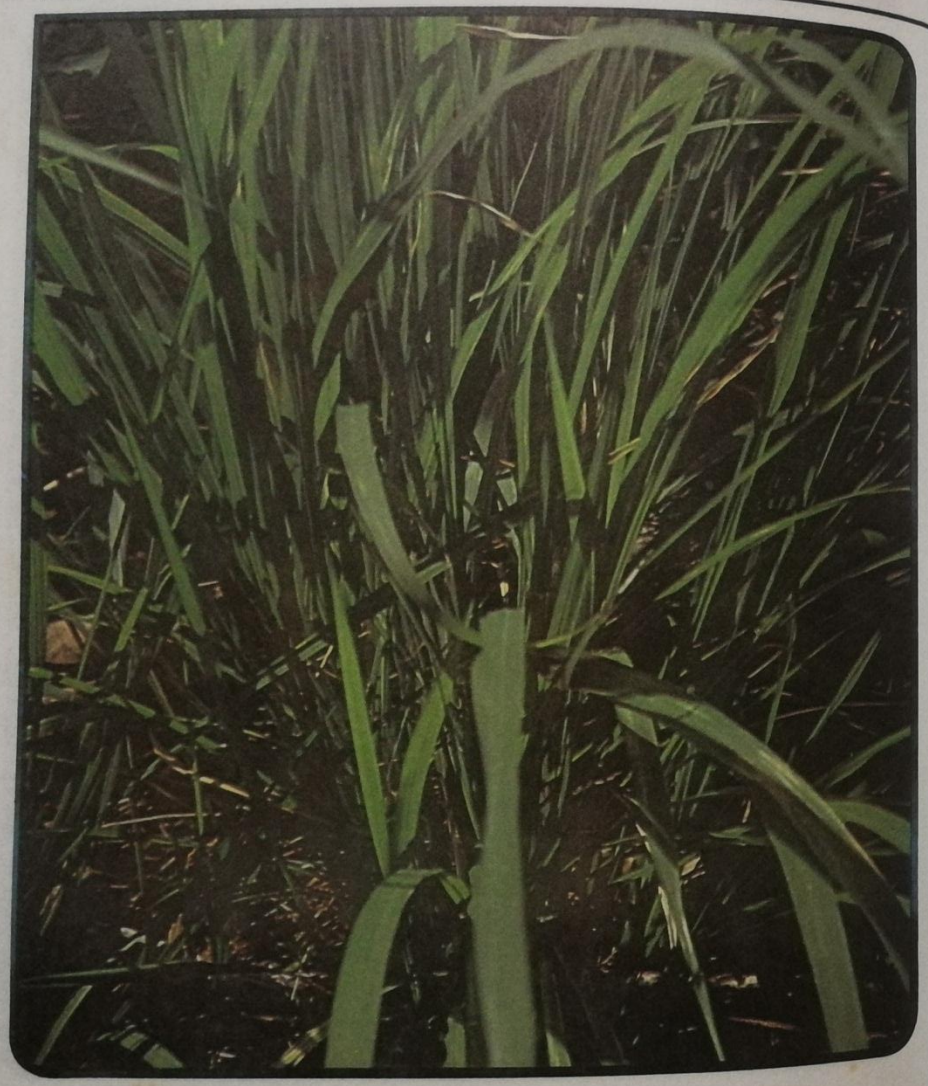
talumpunay



133

Scientific name: *Datura metel Linn.*
English: *Thorn apple*
Tagalog: *Talong-punaya, Talumpunay*

tanglad



Scientific name: *Andropogon citratus DC Stapf*
English: *Lemon grass, Ginger grass, Sweet-rush*
Spanish: *Paja de Meca, Zacate lemon*
Tagalog: *Tanglad, Salaid, Salay*
Ilocano: *Baraniw*
Visayan: *Balioko*

KALIKASAN—ANG MANGGAGAMOT NG DIOS Ni Ellen G. White

Ang Dios ay lagi nang pinalalakas at ginagamit bilang Kanyang mga lingkod ang mga bagay na Kanyang nilikha. Siya ay gumagawa sa pamamagitan ng mga batas ng kalikasan, na ginagamit ang mga ito bilang Kanyang mga kasangkapan.[1]

Ang kalikasan ang siyang manggagamot ng Dios. Ang dalisay na hangin, ang saganang sikat ng araw, mga bulaklak at mga punongkahoy, ang mga halamanan at mga taniman, at ang pag-eehersisyo sa gitna ng mga ganitong kapaligiran ay nagbibigay ng kalusugan at buhay.[2]

Nais ng Dios na ang Kanyang mga anak ay makasumpong ng kasiyahan sa mga ginawa ng Kanyang mga kamay. Samantalang matamang sinusunod ang Kanyang panukala ng buhay ay higit namang kahangahanga Siyang gagawa upang maibalik sa kabutihan ang naghihirap na sangkatauhan. Kailangan ng maysakit ang malapit na dampi ng kalikasan.[3]

Kailangan ng bawat tao ang kaalaman ng mga panlunas ng kalikasan at kung paanong gagamitin ang mga ito. Mahalagang kapwa maunawaan ang mga simulaing kasangkot sa paggamot ng maysakit at magkaroon ng praktikal na pagsasanay na magkakaloob ng tumpak na paggamit ng kaalamang ito.[4]

Niloob ng Dios na sumibol mula sa lupa ang mga halaman para sa kapakinabangan ng tao, at kung mauunawaan natin ang likas ng mga ugat at mga halaman, at magkaroon ng tumpak na paggamit ng mga ito, hindi na nangangailangan ng madalas na pagtungo sa doktor at ang mga tao ay higit na magiging malusog kaysa kalagayan nila ngayon. Naniniwala ako sa pagtawag sa Dakilang Manggagamot kapag ginamit na natin ang mga lunas na aking binanggit.[5]

May mga payak na halaman at mga ugat na magagamit ng bawat mag-anak para sa kanilang sarili at hindi na kakailanganin ang manggagamot.[6]

Ang Panginoon ay nagkaloob ng mga panlaban sa mga karamdaman sa mga payak na halaman, at ang mga ito ay magagamit ng may pananampalataya; sapagkat sa paggamit ng mga pagpapalang kaloob ng Dios para sa ating kapakinabangan ay nakikiisa tayo sa Kanya. Magagamit Niya ang tubig at sikat ng araw at ang mga halamang Kanyang pinatutubo sa pagpapagaling ng mga kapansanang likha ng kawalang ingat o aksidente. Hindi tayo nagpapahayag ng kawalan ng pananampalataya kung hihilingin natin sa Dios na pagpalain Niya ang Kanyang mga panlunas. Ang tunay na pananampalataya ay magpapasalamat sa Dios para sa kaalaman ng tumpak na paggamit ng mga mahahalagang pagpapalang ito sa

KALIKASAN—ANG MANGGAGAMOT NG DIOS

pagpapanumbalik ng kalakasan ng isip at katawan.[7]

Maraming mga payak na halaman na ang kahalagahan, kung pag-aaralan ng ating mga nars, ay magagamit sa halip ng mga gamot at masusumpungang napakabisa. Madalas na ako'y nilalapitan para sa mga payo ukol sa mga nararapat na gawin sa mga pagkakataon ng mga karamdaman o aksidente. Binabanggit ko ang ilan sa mga panlunas na ito at nasumpungang nakatulong nang mabuti.[8]

Yaong mga nakaugalian na ang paggamit ng mga gamot (droga) ay nagkakasala laban sa kanilang katalinuhan at isinasapanganib ang kanilang buong buhay sa darating. Maraming mga halamang hindi nakasasama ang makatutulong sa ating makaraos at malampasan ang tila malulubhang kahirapan. Kung ang lahat ay magsisikap na maging matalino ukol sa pangangailangan ng kanilang katawan, ang karamdaman ay magiging madalang sa halip na pangkaraniwan. Ang kaunting pag-iingat ay kasinghalaga ng maraming panlunas.[9]

Sinusulat ko ang mga bagay na ito upang inyong malaman na hindi tayo iniwan ng Panginoon na walang magagamit na mga payak na panlunas na kung gagamitin ay hindi iiwan ang buong katawan sa mahinang kalagayan na siyang madalas na ibinubunga ng paggamit ng mga gamot. Kailangan natin ang mga nars na sinanay na mabuti at nakauunawa ng paggamit ng mga simpleng lunas na kaloob ng kalikasan para sa panunumbalik ng kalusugan; at makapagtuturo sa mga walang muwang ukol sa mga batas ng kalusugan ng paggamit ng mga payak ngunit mabisang mga panlunas na ito.[10]

MGA PINAGKUNAN:

[1] *Ministry of Healing*, Pacific Press Publishing Association, Mountain View, California, 1953, pahina 146
[2] *Op. cit.*, pp. 263, 264
[3] *Op. cit.*, p. 262
[4] *Op. cit.*, p. 127
[5] *Letter 35*, 1890, Ellen G. White Estate, Washington, D.C.
[6] *Letter 17a*, 1893
[7] *Ms. 65*, 1899
[8] *Selected Messages*, Book 2, Pacific Press Publishing Association, Mountain View, California, p. 295
[9] *Ms. 86*, 1897
[10] *Letter 90*, 1908

ANG BIBLIA SA MGA HALAMAN

Ang Biblia ay nagtataglay ng maraming reperensya ukol sa paggamit ng tao ng mga halaman sa panahon nito.

Sa simula, ang mga halaman ay bahagi ng pagkain na pinanukala ng Dios para sa tao at iba pa Niyang mga nilikha: "At sinabi ng Dios, Narito, ibinigay ko sa inyo ang bawat pananim na nagkakabinhi, na nasa ibabaw ng balat ng lupa, at ang bawat punong kahoy na may bunga ng punong kahoy na nagkakabinhi; sa inyo'y magiging pagkain: . . . . At sa . . . bawat bagay . . . na may buhay ay ibinigay ko ang lahat na pananim na sariwa na pinakapagkain: at nagkagayon." Genesis 1:29, 30.

Ang mga Hebreo na umalis sa Ehipto sa panahon ng Exodo sa mga dakong 1450 B.K., at ang kanilang mga inianak ay kumain ng mapapait na halaman, na kasama ng karne ng kordero at tinapay na walang lebadura sa panahon ng kanilang taunang Paskua:

"Sa ikalawang buwan ng ikalabing-apat na araw sa paglubog ng araw, ay kanilang ipagdidiwang; kanilang kakanin na may mga tinapay na walang lebadura at mga gulay na mapait." Mga Bilang 9:11.

Ang mga huling reperensya ng Biblia ay nagmumungkahi na ang mga halaman ay nilinang at ginamit ng mga tao. Pinahalagahan nilang mabuti ang mga ito:

"Sapagkat ang lupain na iyong pinaroroonan upang ariin, ay hindi gaya ng lupain ng Ehipto, na inyong pinanggalingan, na doo'y nagtatanim ka ng iyong binhi, at iyong dinidilig ng iyong mga paa, na parang taniman ng mga gulay." Deuteronomio 11:10.

"At sinalita ni Ahab kay Naboth, na sinabi, Ibigay mo sa akin ang iyong ubasan, upang aking tangkilikin na pinaka halamanang pananim, sapagkat malapit sa aking bahay; at aking ipapalit sa iyo na kahalili niyaon ang isang mainam na ubasan kaysa roon; o kung inaakala mong mabuti, aking ibibigay sa iyo ang halaga niyaon na salapi." 1 Hari 21:2.

Tiyak na inihahayag ng Biblia na ang Dios "ang nagpapatubo ng mga damo para sa mga hayop at ang mga gulayan sa paglilingkod sa tao." Mga Awit 104:14.

Si San Juan Rebelador, sa kanyang pangitain, ay paunang nakita ang isang bagong lupa na roon ang mga tao ay makararanas ng paggaling mula sa mga dahon ng punongkahoy ng buhay:

"Sa gitna ng lansangang yaon, at sa dako rito ng ilog, at sa ibayo nito, naroon ang punong kahoy ng buhay, na namumunga ng labindalawang iba't ibang bunga, na namumunga sa bawat buwan: at ang mga dahon ng punong kahoy ay pangpagaling sa mga bansa." Apocalipsis 22:2.

REPERENSIYA

Asis, Melissa. *Twenty Common Medical Plants and How to Use Them.* Science Education Center, Vidal A. Tan Hall, UP, Diliman, Quezon City, Jan., 1979.

Bethel, May. *The Healing Power of Herbs.* Wilshire Book Company, 12013 Sherman Road, No. Hollywood, Calif. 91605, 1974 edition.

Ladion, Herminia G. *Healing Wonders of Water.* Philippine Publishing House, 1978.

Maramba, Nelia P. Cortes. *National Trainer's Manual on the Use of Philippine Medicinal Plants,* 1981.

Maramba, P. Nelia Cortes. *Manual sa Paggamit ng mga Halamang Gamot.* NST, Bicutan, Taguig, Metro Manila, 2nd. edition, 1982.

Merill, Elmer Drew. *A Flora of Manila.* Bookmark, Inc., 1976. Dept. of the Interior, Bureau of Science, Manila. Publication No. 5.

Molina, Barrios. *Capiz Medicinal Plants.* Capiz Provincial Hospital, Bullan Pontevedra, Capiz, 1983.

Osol, Arthur. *Blakiston's Pocket Medical Dictionary.* 3rd edition. Mcgraw-Hill Book Company.

Padua, Ludivina et al. *Handbook on Philippine Medicinal Plants,* Vol. I, Aug., 1980, 5th printing, College of Arts, Sciences and Humanities, UP Los Baños, Laguna.

Padua, Ludivina et al. *Handbook of Philippine Medicinal Plants,* Vol. 2, Nov., 1978. College of Arts, Sciences and Humanities, UP Los Baños, Laguna.

Padua, Ludivina et al. *Handbook of Philippine Medicinal Plants,* Vol. 3, Feb., 1981. College of Arts, Sciences and Humanities, UP Los Baños, Laguna.

Werner, David. *Where There Is No Doctor,* A Village Health Care Handbook. The Hesperian Foundation, May, 1979. P. O. Box 1962, Palo Alto Calif. 94302, U.S.A.

Periodicals and Clippings

"Herbal Medicine Revival Is On From East to West." *Manila Bulletin,* May 10, 1980.

"Rules for Medicinal Listing Out." *Philippines Daily Express,* Sept. 8, 1982.

"Local Herb Draws World-wide Attention." *Bulletin Today,* Dec. 1, 1980.

"Herbal Tea Drinking, Slimming Aid " *Bulletin Today,* March 22, 1983.

"Ginseng Has Its Therapeutic Uses." *Philippines Daily Express,* Nov. 23, 1983.

"Herbal Medicine Production Stepped Up." *Bulletin Today,* June 30, 1983.

"Every Witch Way." *Nursing Mirror,* Oct. 27, 1982.

"Health From Herbs." *Nursing Mirror,* Nov. 25, 1981.

"A Harvest of Philippine Medicinal Plants." *Philippine Panorama,* Feb. 1, 1981.

"Headache? Dandruff? High Blood Pressure? Name Your Illness, Quiapo Has the Cure." *Weekend,* Sept. 6, 1979.

"Local Medicinal Plants Found Effective." *Philippines Daily Express,* April 5, 1982.

"Katurai Can Be a Drug But May Be Poisonous." *Bulletin Today,* Jan. 10, 1983.

"And Now Medicinal Herbs in Tablets." *Philippines Daily Express,* Nov. 9, 1982.

"Patola, Gulay na Gamot." *People's Journal,* June 11, 1980.

"UP Study Reveals Medicinal Uses of Plants." *Philippines Daily Express.*

"Herbs: A Breakthrough for Diabetes." *Bulletin Today,* May 21, 1982.

"Medicinal Herbs Now Come in Bottles." *Philippines Daily Express,* Sept. 1, 1983.

"Avocado Has Medical Wonders." *The Valley Times,* July 25, 1981.

"We're Growing Bananas Over the Lowly Banana." *Bulletin Today,* Sept. 5, 1978.

"Garlic Cures Illness." *Bulletin Today,* Feb. 8, 1978.

"The Importance of Taking Garlic." *Nursing Times,* Feb. 16, 1978.

"Rediscovering Papaya's Curative Properties." *Philippines Daily Express,* Nov. 23, 1982.

"Don't Look Now But RP Herbs Can Cure Herpes." *Philippines Daily Express,* July 23, 1983.

"Plants by Martin Lancer." *Women's Journal,* Nov. 19, 1977.

"The Botica in Philippine Backyards." *Bulletin Today,* Feb. 27, 1978.

"Sunflower Leaves and Stems." *Bulletin Today,* Aug. 11, 1982.

"Our Medically Approved Medicinal Plants Have Curative Features." *Bulletin Today,* May 11, 1984.

"Nature's Way to Beauty." *Tempo,* March 18, 1984.

MGA PAKAHULUGAN

aluminyo. isang sisidlang metal na yari mula sa isang magaang na elementong kemikal na tinatawag na aluminyo.
anit. ang balat na nakabalot sa ulo na tinutubuan ng buhok.
balat ng puno. ang panlabas na balat ng puno o sanga ng halaman.
banlaw. paglilinis sa pamamagitan ng tubig.
basain. gawing mamasa-masa.
bulaklak. ang bahagi ng halaman na lumilikha ng buto.
kasukasuan. ugpungan ng dalawang buto.
katas. ang likidong bahagi ng mga halaman.
katasin. ang pag-alis ng katas mula sa bahagi ng halaman.
kilikili. ang bahagi ng katawan na nasa ilalim ng braso.
kuskos. ang paglalapat ng presyon o bigat sa katawan na may paggalaw.
kutsara. isang kutsara na naglalaman ng kalahating onsa ng likido.
kutsarita. isang maliit na kutsara na naglalaman ng isang ika-apat na bahagi ng isang onsa.
dagta. katas na dumadaloy sa buong katawan ng halaman.
dekoksyon. katas na nakukuha sa paraan ng pagpapakulo.
deodorante. anumang ginagamit upang hadlangan ang masamang amoy ng katawan.
dikdik. pagdurog na may ginagamit na mabigat na kasangkapan.
durugin. baguhin ang anyo hanggang ito ay maging pino.
galon. isang sukat ng likido, na may katumbas na apat na litro.
glandula. bahagi ng katawan na daanan ng lumalabas mula sa katawan.
guwang sa ngipin. anumang butas sa ngipin.
hingal. di-karaniwan, mabilis at malalim na paghinga na karaniwang bunga ng malabis na pag-aalala na may palatandaan ng pagkahilo.
lisa. itlog ng kuto.
magawgaw na tubig. tubig na pinalapot nang kaunti sa pamamagitan ng gawgaw.
magkahalo. pinagsama-samang iba't-ibang bagay.
makati. di-karaniwang pakiramdam sa balat na maaaring malunas o hindi ng pagkamot.
masahe. paghagod o pagpisil sa mga kalamnan.
mumog. paraan ng paglilinis ng bibig o lalamunan ng tubig o anumang likidong may gamot.

naduduwal. masamang pakiramdam ng tiyan na tila masusuka.
naknak. ang natipong nana sa loob ng tisyu, na may kaalinsabay na kirot, init, at pamamaga.
noo. ang harap na bahagi ng ulo na nasa itaas ng mga mata.
paghinga. ang paghinga ng palabas at papasok.
paghinga sa labi. paghingang papasok sa ilong at paghingang palabas sa bibig na nakatikom nang bahagya ang mga labi na tila bumubuga sa isang istro.
pakuluan. pagluluto sa tubig hanggang ito ay bumulak.
palakasing muli. pagpapalakas o pagdaragdag ng lakas.
pang-puno. anumang inilalagay upang mapasakan ang puwang sa ngipin.
pantapal. anumang malagkit na masa na mamasa-masa na itinatapal sa balat.
pilay. anumang bigla at malubhang pagkapilipit ng kasukasuan.
pomento. tiniklop na damit na inilublob sa isang solusyon at inilapat na mabuti sa isang bahagi ng katawan.
presyon. lakas na likha sa isang katawan ng ibang katawan.
puno. ang pinaka-katawan ng anumang punongkahoy.
puwit. ang bahagi ng katawan na sumasakop sa pigi at tumbong.
sikrisyon. mga likidong lumalabas sa mga glandula ng katawan.
singaw. usok na nagbubuhat sa kumukulong tubig.
sinus sa noo. ang mga guwang sa buto na nasa itaas ng mga mata.
sinus sa pisngi. mga guwang sa mga buto ng pisngi.
sterile. malinis mula sa anumang buhay na mikrobyo o baktirya.
sugat. pagbabago sa balat; pamumutok nito dahil sa anumang kapinsalaan.
suwi. ang malambot at tila ugat na bahagi ng ilang halaman.
tadtad. paghiwa sa anumang bagay hanggang ito ay maging maliliit na hiwa.
ugat. ang bahagi ng halaman na tumutubo na pabaon sa lupa.

MGA TALAAN

abgan *(tingnan ang "alagaw")*
abukado, *larawan ng 61*
sakit ng ngipin, lunas sa 42
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 61
acibar *(tingnan ang "sabila")*
adelfa, *larawan ng 62*
buni, gamot para sa 36
herpes, lunas para sa 29
kagat ng ahas, lunas para sa 39
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 62
adiyo *(tingnan ang "alagaw")*
agat *(tingnan ang "luya")*
agbaw *(tingnan ang "alagaw")*
agho, aghog *(tingnan ang "ipil-ipil")*
ahos *(tingnan ang "bawang")*
akapulko, *larawan ng 63*
alipunga, lunas para sa 15
bulate, talamak, lunas para sa 44
buni, gamot para sa 36
herpes, lunas para sa 29
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 63
akne *(tingnan ang "tagihawat")*
alagaw, *larawan ng 64*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 64
ubo, lunas para sa 20
albunaka *(tingnan ang "balanoy")*
aldonisis *(tingnan ang "kalamansi")*
alerdyi *(tingnan ang "alerdyi sa balat")*
alerdyi sa balat, *paglalarawan ng 38*
panggamot na halaman sa 38
panggamot na tubig sa 38
alibum *(tingnan ang "sambong")*
alimon *(tingnan ang "sambong")*
alipunga, *pakahulugan ng 15*
paanong maiiwasan 15
paglalarawan ng 15
panggamot na tubig sa 15
almoranas, *pakahulugan sa 28*
panggamot na halaman sa 28
panggamot ng tubig sa 28
aloe vera *(tingnan ang "sabila")*
alugbati, *larawan ng 65*
panggamot sa mga naknak at pigsa 12
siyentipiko, mga pangalan sa sariling lugar ng 65
alum *(tingnan ang "tawas")*
alusiman, *larawan ng 66*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 66
sunog-araw at mahapding init, paggamot sa 41
amaranth *(tingnan ang "kulitis")*
amarillo, *larawan ng 67*
mga naknak at pigsa, panggamot sa 12
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 67

amoy ng katawan, *pakahulugan 43*
panggamot na halaman sa 43
panggamot na tubig sa 43
ampalaya, *larawan ng 68*
almoranas, panggamot sa 28
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 68
andadasi *(tingnan ang "akapulko")*
annatto *(tingnan ang "atsuete")*
anobrang *(tingnan ang "alagaw")*
anonas, *larawan ng 69*
impatso, panggamot sa 30
siyentipiko, ibang mga pangalan ng 69
argau *(tingnan ang "alagaw")*
arogbate *(tingnan ang "alugbati")*
ascaris *(tingnan ang "bulate")*
asin, *gamot para sa kagat ng ahas 39*
asulte *(tingnan ang "atsuete")*
atis, *larawan ng 70*
kagat ng lamok, panggamot sa 32
kuto, panggamot sa 31
pagkawala ng malay, panlunas sa 24
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 70
atsuete, *larawan ng 71*
paso, panggamot sa 17
siyentipiko, ibang mga pangalan ng 71
ausiman *(tingnan ang "alusiman")*
avocado *(tingnan ang "abukado")*
ayoban *(tingnan ang "sambong")*

baho-baho *(tingnan ang "kantutay")*
bahug-bahug *(tingnan ang "kantutay")*
bain-bain *(tingnan ang "makahiya")*
baking soda, *panggamot sa mga kagat ng putakte at pukyutan 16*
balakubak, *paglalarawan ng 20*
panggamot na halaman sa 21
panggamot na tubig sa 20
balangal *(tingnan ang "kamoteng kahoy")*
balanoy, *larawan ng 72*
alipunga, panggamot sa 15
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 72
balete, *larawan ng 73*
sakit sa balat, panggamot sa 38
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 73
balimbing, *larawan ng 74*
bulutong-tubig, panggamot sa 18
lagnat, panggamot sa 25
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 74
balinghoy *(tingnan ang "kamoteng kahoy")*
balioko *(tingnan ang "tanglad")*
balitadham *(tingnan ang "niyog-niyogan")*
balonos *(tingnan ang "gugo")*
balungal *(tingnan ang "malunggay")*

bangbangsit *(tingnan ang "kantutay")*
baraniw *(tingnan ang "tanglad")*
barugu *(tingnan ang "gugo")*
batag *(tingnan ang "saging")*
bath sponge *(tingnan ang "patola")*
bawang, *larawan ng 75*
alipunga, gamot sa 16
buni, gamot sa 36
sakit ng ngipin, gamot sa 43
sakit sa lalamunan, gamot sa 40
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 75
bayabas, *larawan ng 76*
buni, panggamot sa 35
namamagang mga gilagid, gamot sa 42
nagdudumi, gamot sa 22
pagkawala ng malay, panggamot sa 24
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 76
sunog-araw at mahapding init, gamot sa 41
bayogo *(tingnan ang "gugo")*
beke, *paglalarawan ng 33*
mga palatandaan ng 33
panggamot na halaman sa 33
panggamot na tubig sa 33
betel leaf pepper *(tingnan ang "buyo")*
biday *(tingnan ang "balanoy")*
bitsula *(tingnan ang "kanya pistula")*
bitter gourd *(tingnan ang "ampalaya")*
bitter melon *(tingnan ang "ampalaya")*
bonak *(tingnan ang "balanoy")*
bua *(tingnan ang "bunga")*
bukodkud *(tingnan ang "sambong")*
bulate, talamak, mga hadlang *44*
panggamot na halaman sa 44
bulutong *(tingnan ang "bulutong-tubig")*
bulutong tubig, *pakahulugan at paglalarawan ng 18*
mga dahilan ng 18
halamang gamot sa 18
panggamot na tubig sa 18
bunga, *larawan ng 77*
panggamot sa mga namamagang gilagid at bibig 42
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 77
bunga de china *(tingnan ang "bunga")*
bunga de jolo *(tingnan ang "bunga")*
buni, *paglalarawan sa 35*
panggamot na tubig na may kasamang halaman sa 35
burma cruper *(tingnan ang "niyog-niyogan")*
buyo, *larawan ng 78*
amoy ng katawan, panggamot sa 43
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 78
buyok *(tingnan ang "buyo")*

cabbage *(tingnan ang "repolyo")*
cacao, *larawan ng 79*

eksema, gamot sa 23
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 79
calamansi *(tingnan ang "kalamansi")*
calamonding *(tingnan ang "kalamansi")*
carrots *(tingnan ang "karot")*
china rose *(tingnan ang "gumamela")*
chinese honeysuckle *(tingnan ang "niyog-niyogan")*
chinese orange *(tingnan ang "kalamansi")*
cocoa *(tingnan ang "cacao")*
cogon *(tingnan ang "kugon")*
cogon, *gamot sa pagtatae (diarrhea) 22*
coronitas *(tingnan ang "kantutay")*
curacao aloe *(tingnan ang "sabila")*
custard apple *(tingnan ang "anonas")*
cystitis, *pakahulugan ng 13*
mga palatandaan ng 13
panggamot na halaman sa 13
panggamot na tubig sa 13

dafronaya *(tingnan ang "mayana")*
daldaligan *(tingnan ang "balimbing")*
damortis *(tingnan ang "kamatsile")*
dangla *(tingnan ang "lagundi")*
daponaya *(tingnan ang "mayana")*
dermatitis, *pakahulugan ng 37*
panggamot na halaman sa 37
panggamot na tubig sa 37
dermatophytosis *(tingnan ang "alipunga")*
dilang-buaya *(tingnan ang "sabila")*
dilang-halo *(tingnan ang "sabila")*
dilaw *(tingnan ang "kilaw")*
duat *(tingnan ang "duhat")*
duhat, *larawan ng 81*
mga namamagang gilagid at bibig, gamot sa 42
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 81
dulau *(tingnan ang "kilaw")*
dumero *(tingnan ang "romero")*
dusol *(tingnan ang "gisol")*

eczema, *pakahulugan at paglalarawan ng 23*
panggamot na pinaghalong tubig at halaman sa 23
eggplant, *(tingnan ang "talong")*
elumea *(tingnan ang "sambong")*
erythema *(tingnan ang "sunog-araw")*

fragrant screwpine *(tingnan ang "pandan")*

gabon subusub *(tingnan ang "sambong")*

galangan *(tingnan ang "balimbing")*
galis-aso, *paglalarawan sa 36*
panggamot na halaman sa 37
panggamot na tubig sa 36
galis-aso *(tingnan ang "scabies")*
garahan *(tingnan ang "balimbing")*
gawgaw
pamumutok ng balat, gamot sa 37
pangangati ng balat at alerdyi, gamot sa 38
sakit sa balat, gamot sa 37
sunog-araw at mahapding init, gamot sa 41
gaw-wed *(tingnan ang "buyo")*
ginger *(tingnan ang "luya")*
ginger lily *(tingnan ang "kamias")*
gisol, *larawan ng 82*
beke, panggamot sa 33
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 82
gogon *(tingnan ang "kugon")*
golasiman *(tingnan ang "alusiman")*
golden showers *(tingnan ang "kanya pistula")*
grana *(tingnan ang "alugbati")*
gugo, *larawan ng 83*
balakubak, panggamot sa 21
kuto, panggamot sa kuto 31
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 83
gumamela, *larawan ng 84*
naknak at pigsa, gamot sa 12
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 84
gumbo *(tingnan ang "okra")*
gusol *(tingnan ang "gisol")*

habanghalo *(tingnan ang "takip-kohol")*
halaman ng buhay *(tingnan ang "kataka-taka")*
hangin sa tiyan *(tingnan ang "kabag")*
herba buena, *larawan ng 85*
kabag, gamot sa 26
rayuma, gamot sa 35
sakit ng ngipin, gamot sa 43
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 85
herpes, *pakahulugan ng 29*
panggamot na tubig sa 29
hibiscus *(tingnan ang "gumamela")*
hika, *pakahulugan 14*
ehersisyo sa paghinga para sa 14
mga palatandaan ng 14
panggamot na halaman sa 14
panggamot na tubig sa 14
horse raddish *(tingnan ang "malunggay")*
huya-huya *(tingnan ang "makahiya")*

iba *(tingnan ang "kamias")*
ibaban *(tingnan ang "kanya pistula")*
ikmo *(tingnan ang "buyo")*
impatso, *pakahulugan ng 30*
mungkahing makatutulong 30
panggamot na halaman sa 30
indian chrysanthemum *(tingnan ang "mansanilya")*
indian hydocotyle *(tingnan ang "takip-kohol")*
ipel, ipil *(tingnan ang "ipil-ipil")*
ipil-ipil, *larawan ng 86*
peste ng bulate, panggamot sa 44
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 86

jackfruit *(tingnan ang "langka")*
java plum *(tingnan ang "duhat")*

kabag, *pakahulugan sa 26*
panggamot na halaman sa 26
panggamot na tubig sa 26
kabaluero *(tingnan ang "ipil-ipil")*
kabatiti *(tingnan ang "patola")*
kachuchi *(tingnan ang "kalatsutsi")*
kagat ng ahas
panggamot na halaman sa 39
pangunang lunas para sa 39
kagat ng lamok
mga pag-iingat 32
panggamot na halaman sa 32
panggamot na tubig sa 32
kagat ng pukyutan at putakti *16*
panggamot na halaman sa 16
sakit ng, maaaring tumagal ng maraming araw 16
kakaw *(tingnan ang "cacao")*
kakawate, *larawan ng 87*
dermatitis, panggamot sa 38
pamumutok ng balat, panggamot sa 38
pangangati at alerdyi ng balat, panggamot sa 38
pilay, panggamot sa 40
scabies, panggamot sa 37
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 87
kalabaga *(tingnan ang "kilaw")*
kalachuchi *(tingnan ang "kalatsutsi")*
kalamansi, *larawan ng 88*
amoy ng katawan, panggamot sa 43
kagat ng pukyutan at putakte, panggamot sa 16
tagihawat, panggamot sa, may kasamang papaya 34
kalamonding *(tingnan ang "kalamansi")*
kalamungai *(tingnan ang "malunggay")*
kalasasi *(tingnan ang "kalatsutsi")*

kalatsutsi, *larawan ng 89*
dermatitis, gamot sa 38
galis-aso, gamot sa 37
herpes, gamot sa 29
hika, gamot sa 14
pamumutok ng balat, gamot sa 38
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 89
kaliban *(tingnan ang "sambong")*
kalibura *(tingnan ang "sambong")*
kalinguis *(tingnan ang "kamias")*
kalunay *(tingnan ang "kulitis")*
kalunggay *(tingnan ang "malunggay")*
kalu-ul *(tingnan ang "balanoy")*
kamalan *(tingnan ang "lagundi")*
kamalongan *(tingnan ang "malunggay")*
kamangi *(tingnan ang "balanoy")*
kamantigui, *larawan ng 90*
alipunga, panggamot sa 15
buni, gamot sa 36
kagat ng ahas, gamot sa 39
pilay, gamot sa 40
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 90
kamantilis *(tingnan ang "kamatsile")*
kamantiris *(tingnan ang "kamatsile")*
kamas *(tingnan ang "singkamas")*
kamatsile, *larawan ng 91*
impatso, gamot sa 30
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 91
kamias, *larawan ng 92*
almoranas, gamot sa 28
beke, gamot sa 33
lagnat, gamot sa 25
kamoteng kahoy *(tingnan ang "cassava")*
kamoteng-kahoy, *larawan ng 93*
alerdyi sa balat, gamot sa 38
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 93
tigdas, gamot sa 32
kamote ti moro *(tingnan ang "kamoteng-kahoy")*
kampanilya, *larawan ng 94*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 94
tibi, gamot sa 19
kamunsil, kamunsili *(tingnan ang "kamatsile")*
kanggos *(tingnan ang "kamoteng-kahoy")*
kangkong, *larawan ng 95*
impatso, panggamot sa 19
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 95
kanisi *(tingnan ang "buyo")*
kantutay, *larawan ng 96*
beke, panggamot sa 33
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 96
ubo, panggamot sa 20
kanya pistula, *larawan ng 97*
alipunga, gamot sa 15

pangangati ng balat at alerdyi, gamot sa 38
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 97
kapayas *(tingnan ang "papaya")*
karatutsi *(tingnan ang "kalatsutsi")*
karot, *larawan ng 98*
pangangasim ng sikmura, pangpahupa sa, kasama ng katas ng repolyo 29
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 98
kataka-taka, *larawan ng 99*
kagat ng lamok, gamot sa 32
pilay, panggamot sa 40
sakit ng ngipin, gamot sa 43
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 99
kayanga *(tingnan ang "gumamela")*
kaymito, *larawan ng 100*
pagtatae, panggamot sa 22
pamamaga ng mga gilagid at bibig, gamot sa 42
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 100
kilaw, *larawan ng 101*
balakubak, gamot sa 21
kabag, gamot sa 26
rayuma, panggamot sa 35
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 101
kinambol *(tingnan ang "kilaw")*
kolasiman *(tingnan ang "alusiman")*
kolonanas, kolonawas *(tingnan ang "kamias")*
komprey, *larawan ng 80*
pamumutok ng balat, gamot sa 37
sakit sa balat, panggamot sa 37
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 80
komprey *(tingnan ang "comfrey")*
koronitas *(tingnan ang "kantutay")*
kugon, *larawan ng 102*
kulitis, *larawan ng 103*
eksema, panggamot sa 23
hika, panggamot sa 14
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 103
kulyan *(tingnan ang "kilaw")*
kunig, kunik, kuning *(tingnan ang "kilaw")*
kuribetbet *(tingnan ang "pandakaki-puti")*
kuto, *paglalarawan ng 31*
talamak na, halamang gamot sa 31
kuto *(tingnan ang "kuto")*

labanus *(tingnan ang "rabanus")*
labatiba, *pakahulugan ng 53*
mga nagagawa ng 53
pag-iingat 54
paraan 54
tibi, lunas para sa 19
lagnat, *pakahulugan ng 24*
panggamot na halaman sa 25

panggamot na tubig 24
lagundi, *larawan ng 104*
beke, panggamot sa 33
bulutong-tubig, panggamot sa 18
lagnat, panggamot sa 25
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 104
tigdas, panggamot sa 32
ubo, panggamot sa 19
lakdaubulan *(tingnan ang "sambong")*
lampunaya *(tingnan ang "mayana")*
lampuyang *(tingnan ang "kilaw")*
langis ng niyog, *gamot sa balakubak 20*
langis ng oliba
pangangasim ng sikmura, panggamot sa 30
langka, *larawan ng 105*
naknak at pigsa, panggamot sa 12
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 105
lantana *(tingnan ang "kantutay")*
laya *(tingnan ang "luya")*
libato *(tingnan ang "alugbati")*
linkamas *(tingnan ang "singkamas")*
lipay *(tingnan ang "gugo")*
lombayong *(tingnan ang "kanya pistula")*
loyloy *(tingnan ang "ipil-ipil")*
lumbang-bato
rayuma, panggamot sa 35
lumboy, lungboy *(tingnan ang "duhat")*
luya, *larawan ng 106*
sakit ng lalamunan, panggamot sa 39
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 106
luya-a *(tingnan ang "luya")*

madrecacao, madre de cacao *(tingnan ang "kakawate")*
mahapding init *(tingnan ang "sunog-araw")*
mainit na mumog na may asin *(tingnan ang mumog na may asin)*
mainit na paligong sumasakop sa mga balakang at pigi *48*
almoranas, panggamot sa 28
naknak at pigsa, gamot sa 12
talamak at pangmatagalang cystitis, gamot sa 13
mainit na paligo sa paa, *pakahulugan ng 47*
alipunga, gamot sa 15
eksema, gamot sa 23
lagnat, gamot sa 24
mga nagagawa 47
sakit ng ulo dahil sa sinusitis, gamot sa 27
mainit na pomento, *pakahulugan ng 52*
eksema, gamot sa 23
galis-aso, gamot sa 37
mga nagagawa 52

naknak at pigsa, gamot sa 12
paraan 53
rayuma, gamot sa 35
sakit ng ulo dahil sa sinusitis, gamot sa 27
mais, *larawan ng 107*
cystitis, panggamot sa 13
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 107
makabuhay, *larawan ng 108*
alipunga, panggamot sa 15
galis-aso, panggamot sa 37
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 108
makahiya, *larawan ng 109*
beke, gamot sa 33
pagtatae, panggamot sa 22
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 109
malabar night shade *(tingnan ang "alugbate")*
malabulak
rayuma, gamot sa 35
malamig na pomento, *pakahulugan 50*
beke, panggamot sa 33
bulutong-tubig, panggamot sa 18
lagnat, panggamot sa 24
mga nagagawa 50
paraan 51
pilay, panggamot sa 40
tigdas, panggamot sa 31
malimbin *(tingnan ang "balimbing")*
malipukon *(tingnan ang "herba buena")*
malunggay, *larawan ng 110*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 110
tibi, gamot sa 19
mangga, *larawan ng 111*
galis-aso, gamot sa 37
rayuma, panggamot sa 35
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 111
manioc *(tingnan ang "kamoteng-kahoy")*
mansanilya, *larawan ng 112*
kabag, gamot sa 26
sakit ng ulo dahil sa sinusitis, gamot sa 27
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 112
ubo, gamot sa 20
margoso *(tingnan ang "ampalaya")*
marigold *(tingnan ang "amarillo")*
marikakaw *(tingnan ang "kakawate")*
marsh mint *(tingnan ang "herba buena")*
marunggay *(tingnan ang "malunggay")*
masasakit na kasukasuan *(tingnan ang "rayuma")*
mayana, *larawan ng 113*
pagdurugo, panggamot sa 17
pilay, gamot sa 40
sakit ng ulo dahil sa sinusitis, gamot sa 28
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 113
melon tree *(tingnan ang "papaya")*

mentha *(tingnan ang "herba buena")*
mimosa *(tingnan ang "makahiya")*
mukbati *(tingnan ang "alugbate")*
mumog na may asin, *pakahulugan sa 57*
mga nagagawa 57
namamagang mga gilagid at bibig, lunas sa 41
paraan 57
sakit sa lalamunan, lunas sa 39
muritana *(tingnan ang "kataka-taka")*

nagpapainit na pomento, *pakahulugan ng 51*
kabag, gamot sa 26
mga nagagawa 51
paraan 52
rayuma, gamot sa 35
sakit sa lalamunan, gamot sa 39
naknak, *pakahulugan ng 12, 140*
mga halamang gamot para sa 12
tubig na panglunas para sa 12
namamagang gilagid, *pakahulugan ng 41*
panggamot na halaman sa 42
panggamot na tubig sa 41
nangka *(tingnan ang "langka")*
ngaicamphor *(tingnan ang "sambong")*
niyog-niyogan, *larawan ng 114*
peste ng bulate, panggamot sa 45
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 114

okra, *larawan ng 115*
lagnat, gamot sa 25
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 115
oleander *(tingnan ang "adelfa")*
oregano, *larawan ng 116*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 116
ubo, gamot sa 19

pagdurugo, *panggamot na halaman sa 17*
pagkawa ng malay, *pakahulugan ng 23*
kailan gagawin ang "cardiopulmonary resuscitation (CPR) 24
panggamot na halaman sa 24
pangunang lunas para sa 23
paglanghap ng singaw, *pakahulugan ng 58*
mga nagagawa ng 58
mga pag-iingat 58
paraan 58
sakit ng lalamunan, lunas sa 39
sakit ng ulo dahil sa sinusitis, lunas sa 27
ubo, lunas sa 19
pagtatae, *paanong mapipigil 21*
panggamot na halaman sa 21

paho *(tingnan ang "mangga")*
paja de meca *(tingnan ang "tanglad")*
pakahulugan ng 16
pakayomkom kastila *(tingnan ang "akapulko")*
palochina *(tingnan ang "akapulko")*
pamamaga ng bibig *(tingnan ang "pamamaga ng gilagid")*
pampaligong may gawgaw, *pakahulugan ng 49*
alerdyi at pangangati ng balat, lunas sa 38
dermatitis, lunas sa 37
mga nagagawa ng 49
pamumutok ng balat, lunas sa 37
paraan 50
tigdas, lunas sa 32
pamumutok ng balat, *paglalarawan ng 37*
panggamot na halaman sa 37
panggamot na tubig sa 37
pan-aw *(tingnan ang "kugon")*
pandakaki-puti, *larawan ng 117*
eksema, gamot sa 23
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 117
pandan, *larawan ng 118*
cystitis, panggamot sa 13
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 118
pangangasim ng sikmura *(pakahulugan ng 29)*
halamang nakapagpapahupa sa 29
langis ng olibo bilang panghupa 30
panghupa sa mga palatandaan ng 29
pangangati ng balat *(tingnan ang "alerdyi sa balat")*
pangunang lunas
para sa kagat ng ahas 39
para sa nagdurugong sugat 16
para sa pagkawala ng malay 23
para sa pilay 27
pantal sa balat, *tubig na panglunas sa 31*
panggamot na halaman sa 32
pantapal na uling, *paano ang paggawa 12*
mga naknak at pigsa, gamot sa 12
papaya, *larawan ng 119*
cystitis, panggamot sa 13
impatso, gamot sa 30
peste ng bulate, gamot sa 44
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 119
tagihawat, lunas sa, may kasamang kalamansi, 34
tibi, gamot sa 19
paria *(tingnan ang "ampalaya")*
pasingaw, *lunas sa tagihawat 34*
paso, *pakahulugan ng 17*
panggamot na halaman sa 17
panggamot na tubig sa 17
patola, *larawan ng 120*
almoranas, gamot sa 28

siyentipiko, mga ibang pangalan ng 120
pepper mint *(tingnan ang "herba buena")*
pias *(tingnan ang "kamias")*
pigsa, *pakahulugan 12*
mga palatandaan ng 12
panggamot na halaman sa 12
panggamot na tubig sa 12
pilay, *pakahulugan ng 26*
pangunang lunas 27
pilay, *pakahulugan sa 40*
panggamot na halaman sa 40
panggamot na tubig sa 40
pimon *(tingnan ang "niyog-niyogan")*
pinya, *larawan ng 121*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 121
talamak na bulate, panggamot sa 45
platano *(tingnan ang "saging")*
pomentasyon, *pakahulugan ng 55*
kabag, panggamot sa 26
mga nagagawa 55
mga pag-iingat 55
paraan 55
rayuma, lunas sa 35
tigdas, panggamot sa 32
ubo, panlunas sa 19
pomentong agwaras, *pakahulugan ng 59*
kabag, lunas sa 26
mga nagagawa ng 59
mga pag-iingat at mga di-dapat gawin 60
paraan 59
potato vine *(tingnan ang "kangkong")*
pumuhat tangli *(tingnan ang "alagaw")*
punas na paligo para sa lagnat, *pakahulugan 46*
bulutong-tubig, lunas para sa 18
lagnat, panggamot sa 24
mga nagagawa 46
paraan 46
tigdas, panggamot sa 31
purslane *(tingnan ang "alusiman")*

rabanus, *larawan ng 122*
alipunga, panggamot sa 16
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 122
radish *(tingnan ang "rabanus")*
rayuma, *pakahulugan sa 34*
panggamot na halaman sa 35
panggamot na tubig sa 35
repolyo, *larawan ng 123*
pangangasim ng sikmura, pampahupa sa, kasama ng katas ng karot 29
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 123
ringworm bush *(tingnan ang "akapulko")*

romero, *larawan ng 124*
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 124
tagihawat, panggamot sa 34
rosemary *(tingnan ang "romero")*

saba *(tingnan ang "saging")*
sabila, *larawan ng 125*
balakubak, lunas sa 21
paso, panggamot sa 17
pilay, lunas sa 40
sakit sa lalamunan, lunas sa 40
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 125
tagihawat, lunas sa 34
sabon, *lunas para sa kagat ng pukyutan at putakte 16*
galis-aso, lunas sa 36
herpes, lunas sa 29
kagat ng lamok, lunas sa 32
tagihawat, lunas sa 34
talamak na bulate, panghadlang sa 44
saging, *larawan ng 126*
pagdurugo, gamot sa 17
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 126
saging *(tingnan ang "banana")*
sakit ng ngipin, *pakahulugan ng 42*
panggamot na halaman sa 42
panggamot na tubig sa 42
sakit ng ulo, *dahil sa "sinusitis" 27*
panggamot na halaman sa 27
panggamot na tubig sa 27
sakit sa lalamunan, *pakahulugan at mga dahilan ng 39*
panggamot na halaman sa 39
panggamot na tubig sa 39
salaid, salay *(tingnan ang "tanglad")*
salamagi, salomagi *(tingnan ang "sampalok")*
samabalagi, sambak *(tingnan ang "sampalok")*
samalig, samarig *(tingnan ang "balanoy")*
sambag, sambi *(tingnan ang "sampalok")*
sambong, *larawan ng 127*
cystitis, lunas sa 13
naknak at pigsa, lunas sa 12
sakit ng ulo dahil sa sinusitis, lunas sa 28
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 127
sampalok, *larawan ng 128*
hika, lunas para sa 14
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 128
san pedro *(tingnan ang "ipil-ipil")*
santa elena *(tingnan ang "ipil-ipil")*
sapinit *(tingnan ang "kantutay")*
sayuka *(tingnan ang "patola")*
singkamas, *larawan ng 129*
herpes, gamot sa 29

siyentipiko, mga ibang pangalan ng 129
sintonis *(tingnan ang "kalamansi")*
sinusitis, *pakahulugan sa 27*
panggamot na halaman sa 27
panggamot na tubig sa 27
sob-sob *(tingnan ang "sambong")*
solong *(tingnan ang "kamantigui")*
solusyong may asin
paso, lunas sa 17
star apple *(tingnan ang "kaymito")*
stomatitis *(tingnan ang "namamagang gilagid")*
subusub *(tingnan ang "sambong")*
suganda *(tingnan ang "oregano")*
sugar apple *(tingnan ang "atis")*
sugat, *nagdurugo*
panggamot na halaman sa 17
pangunang lunas sa 16
suka
balakubak, lunas sa 21
kagat ng pukyutan at putakte, lunas sa 16
kuto, talamak, lunas para sa 31
lagnat, lunas sa, kung walang yelo 25
sunburn, *pakahulugan ng 41*
panggamot na halaman sa 41
panggamot na tubig sa 41
sunting *(tingnan ang "akapulko")*
suranga *(tingnan ang "kamantigui")*
sutis *(tingnan ang "atsuete")*
swamp cabbage *(tingnan ang "kangkong")*
sweet basil *(tingnan ang "balanoy")*
sweet sop *(tingnan ang "atis")*

tabako, *larawan ng 130*
buni, lunas sa 36
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 130
tabobog *(tingnan ang "patola")*
tabucol *(tingnan ang "alusiman")*
tagaran *(tingnan ang "niyog-niyogan")*
tagihawat, *paglalarawan ng 34*
panggamot na halaman sa 34
panggamot na tubig sa 34
tagulinaw
lagnat, lunas sa 25
takip-kohol, *larawan ng 131*
eksema, lunas sa 23
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 131
takip-suso *(tingnan ang "takip-kohol")*
talong, *larawan ng 132*
namamagang mga gilagid, lunas sa 42
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 132
talong-punaya *(tingnan ang "talumpunay")*
talulo *(tingnan ang "niyog-niyogan")*

talumpunay, *larawan ng 133*
hika, lunas sa 14
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 133
tamarind *(tingnan ang "sampalok")*
tangkong *(tingnan ang "kangkong")*
tanglad, *larawan ng 134*
pagtatae, lunas sa 21
siyentipiko, mga ibang pangalan ng 134
tapayas *(tingnan ang "papaya")*
tapingan daga *(tingnan ang "takip-kohol")*
tapioca *(tingnan ang "kamoteng-kahoy")*
tapolanga *(tingnan ang "gumamela")*
tapunaya *(tingnan ang "mayana")*
tapuranga *(tingnan ang "gumamela")*
tarokanga *(tingnan ang "gumamela")*
tarong *(tingnan ang "talong")*
tawas, *lunas sa amoy ng katawan 43*
thorn apple *(tingnan ang "talumpunay")*
tibi, *pakahulugan ng 18*
panggamot na halaman sa 19
panggamot na tubig at iba pa para sa 18
tigdas, *paglalarawan 31*
panggamot na halaman sa 32
panggamot na tubig sa 31
tobacco *(tingnan ang "tabako")*
torog-torog *(tingnan ang "makahiya")*
torongil de limon *(tingnan ang "oregano")*
totoraok *(tingnan ang "niyog-niyogan")*
touch me not balsam *(tingnan ang "kamantigui")*
trichina *(tingnan ang "talamak na bulate")*
tugas *(tingnan ang "lagundi")*
turmeric *(tingnan ang "kilaw")*

ubo, *dahil sa pagbabara at brongkitis 19*
panggamot na halaman sa 19
panggamot na tubig sa 19
ulisiman *(tingnan ang "alusiman")*

yahong-yahong *(tingnan ang "takip-kohol")*
yam bean *(tingnan ang "singkamas")*
yellow bell *(tingnan ang "kampanilya")*
yellow ginger *(tingnan ang "kilaw")*
yelong nakabalot, *pakahulugan ng 56*
beke, panggamot sa 33
mga nagagawa 56
paraan 56
pilay, panggamot sa 40
sakit ng ngipin, panggamot sa 42
yerba buena *(tingnan ang "herba buena")*

zacate lemon *(tingnan ang "tanglad")*

"At sinabi ng Dios, 'Sibulan ang lupa ng damo, pananim na nagkakabinhi, at punong kahoy na namumunga ayon sa kaniyang pagkakahoy, na taglay ang kanyang binhi sa ibabaw ng lupa, at nagkagayon. At ang lupa ay sinibulan ng damo, pananim na nagkakabinhi, ayon sa kaniyang pagkapananim, at ng punong kahoy na namumumunga, na taglay ang kaniyang binhi, ayon sa kaniyang pagkakahoy, at nakita ng Dios na mabuti' " (Genesis 1:11-12).

"At sinabi ng Diyos, 'Narito, ibinigay ko sa inyo ang bawa't pananim na nagkakabinhi, na nasa ibabaw ng balat ng lupa, at ang bawa't punong kahoy na may bunga ng punong kahoy na nagkakabinhi; sa inyo'y magiging pagkain' " (Genesis 1:29).

"Maigi ang pagkaing gulay na may pag-ibig, Kay sa matabang baka at may pagtataniman" (Mga Kawikaan 15:17).

"Sapagka't ang lupang humitit ng ulang madalas na lumalagpak sa kaniya, at tinutubuan ng mga damong pakikinabangan ng mga yaon na dahil sa kanila'y binukid, ay tumanggap ng pagpapalang mula sa Dios" (Hebreo 6:7).